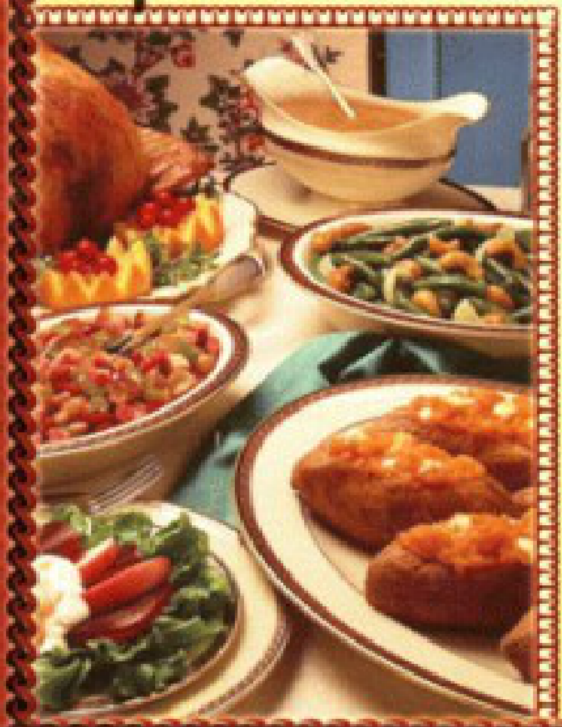
# Самая вкусная энциклопедия приготовления блюд



В горшочках

На пару

В скороварке

В микроволновке

В духовке

На гриле

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Воспользоваться чудесами кухонной техники – грилем, пароваркой, микроволновой печью, скороваркой, духовкой – и приготовить вкусные блюда сможет любая хозяйка, прочитав эту книгу. В ней учтены как вкусы тех, кто предпочитает блюда, приготовленные на пару, так и тех, кто экономит время, готовя в скороварке или микроволновке. Найдут для себя множество рецептов и любители постного стола. Наша книга будет вам доброй помощницей и в будни, и в праздники, и в дни поста. Для широкого круга читателей.


- Д. Костина
  - Предисловие
    - 
  - Блюда, приготовленные в горшочках
    - Как пользоваться горшочками
      - 
    - Первые блюда
      - Борщ с овощами на мясном бульоне
        - 
      - Борщ с овощами и кефиром
        - 
      - Рассольник с овощами и птичьими потрохами
        - 
      - Суп овощной с квасом и гречкой
        - 
      - Похлёбка с зеленью, бараниной и пшеном
        - 
      - Суп чесночный с гренками и паприкой
        - 
      - Суп луковый с сыром
        - 
      - Суп грибной с овощами и зеленью
        - 
      - Суп с грибами и рисом
        - 
      - Окрошка с квашеной капустой
        - 
      - Свекольник
        - 
      - Свекольник на свекольном отваре

- Уха русская с овощами
- Блюда из овощей с мясом
  - Картофель с морковью и говядиной
  - Лук с говядиной в томате-пюре
  - Картофель с говядиной запечённые
  - Голубцы кисло-сладкие
  - Овощи с говядиной и грибами
  - Овощи с говядиной запечённые в сметане
  - Овощи с говядиной и салом
  - Капуста и яблоки с говядиной и ветчиной, тушённые в бульоне
  - Рагу из картофеля, кислых яблок и говядины
  - Помидоры с морковью, сельдереем и говядиной
  - Картофель с репой, сухарями и говядиной
  - Картофель с говядиной, тушенный в томате
  - Картофель с говядиной, луком и грецкими орехами
  - Картофель, морковь и яблоки с говядиной
  - Картофель с острой свининой
  - Лечо, тушённое со свининой
  - Картофель со свининой и сушёнными грибами

- Овощи, запечённые со свининой
- Капуста с мясом и стручковой фасолью
- Стручковая фасоль с мясом
- Курага с мясом и сахаром
- Морковь со свининой, луком и салом
- Яблоки с бараниной и черносливом
- Репа с бараниной и капустой
- Кабачки и баклажаны с бараниной
- Репа с морковью и бараниной
- Картофель с бараниной, почкой и грибами

- Блюда из овощей с мясом птицы
  - Картофель с курицей и зеленым горошком
  - Яблоки и чернослив с курицей
  - Картофель и цыплята тушенные в сметане
  - Изюм, чернослив и курага с мясом цыпленка
  - Морковь с цыплятами и грибами
  - Репа с мясом утки
  - Картофель с луком и мясом гуся или утки
  - Картофель с тушеной капустой и мясом гуся
- Блюда из овощей с субпродуктами
  - Жаркое из овощей, печени и почек
  - Морковь с говяжьим сердцем и солеными огурцами

- Репа с брюквой и выменем
- Морковь с луком и мозгами, тушенные в томатном соусе
- Овощи с рубцом под белым соусом

- Блюда из овощей и рыбы
  - Морковь с луком и рыбой
  - Белые грибы с картофелем и рыбой
  - Картофель с рыбой по-старорусски
  - Морковь, тушенная с рыбой
  - Овощи с рыбой
  - Помидоры с треской и сметаной
  - Картофель, фаршированный копченой рыбой
  - Лук и айва с лещом
  - Овощи с линем, тушенные с вином
  - Картофель с рыбой и грибами, тушенные в грибном соусе
  - Квашеная капуста со щукой, запеченная в сметане
  - Запеканка из картофеля и сельди

- Овощные блюда
  - Молодой тушеный картофель
  - Картофель, запеченный с молоком и молотыми сухарями
  - Картофель, сваренный в молоке
  - Картофельная запеканка с грибами и

сыром

- Картофель, запеченный с молоком, сыром и чесноком
- Картофельная запеканка с зеленью
- Картофельная запеканка с кабачками и сыром
- Мусака из картофеля с луком
- Картофель, фаршированный фаршем, запеченный с томатом пюре
- Картофельное пюре с сыром и тмином, запеченное в горшочке
- Квашеная капуста, тушенная с яблоками и тмином
- Краснокочанная капуста, тушенная с яблоками, сахаром и сметаной
- Цветная капуста в томатном соусе
- Брюссельская капуста со сметаной и укропом
- Капуста брокколи с плавленым сыром, запеченная в сливках
- Капуста с луком, запеченная с зеленью
- Краснокочанная капуста с яблоками
- Баклажаны, запеченные со сметаной
- Баклажаны, тушенные с луком, сметаной и укропом
- Рагу из баклажанов и овощей
- Морковь медовая

- Баклажаны, запеченные с помидорами
- Морковь, запеченная со сливочным маслом и сахаром
- Морковь с рисом
- Морковь, тушенная с луком и тмином
- Пастернак, тушенный в сметане
- Свекла, тушенная с яблоками и сметаной
- Свекла, тушенная в сметанном соусе
- Запеканка из ревеня и риса
- Брюква и репа, запеченные со сметаной и сухарями
- Запеканка из ревеня и черного хлеба с сахаром и корицей
- Тыква, запеченная в соусе
- Тыква, запеченная со сливками и сливочным маслом
- Тыква, запеченная с изюмом
- Тыква, запеченная со сливочным маслом и яйцами
- Тыква, запеченная со сливочным маслом и сахаром
- Кабачки с сыром
- Кабачки, тушенные со сливочным маслом и сметаной
- Овощная запеканка с сыром и цуккини
- Кабачки, тушенные с луком и зеленью

- Фасоль с красным перцем
- Баночная фасоль в горшочке
- Зеленая фасоль, тушенная со сливочным маслом и сахаром
- Стручковая фасоль, запеченная с яйцами и луком
- Соевые бобы, тушенные с луком и зеленью
- Овощные рагу, запеканки
  - Овощное рагу
  - Баклажаны, цуккини и помидоры, тушенные в горшочке, с сыром
  - Овощи, тушенные с соевым мясом и свиным салом
  - Запеканка из помидоров с сыром и тмином
  - Запеканка из огурцов в сырном соусе
  - Запеканка из овощей под сыром
  - Шпинат с сыром, запеченный в сливках
  - Свежие овощи по-китайски
  - Сладкий перец, запеченный в сливках
- Блюда, приготовленные на гриле
  - Как готовить на гриле
  - Блюда из овощей, бобовых и грибов
    - Квашеная капуста по-украински
    - Голубцы-гриль
    - Картофель печеный
    - Картофель в сливках

- Картофель, запеченный с сыром и чесноком
- Картофель с луком
- Картофель с грибами
- Картофельно-Картофельное-луковаязапеканка
- Картофель с квашеной капустой
- Картофель, запеченный в фольге
- Картофельный пудинг
- Картофель, запеченный в гриле
- Картофельные зразы
- Баклажаны, запеченные с помидорами
- Баклажаны, тушенные со сметаной
- Баклажаны, запеченные в фольге
- Тыквенная каша в горшочке
- Тыквенная запеканка с изюмом
- Тыква, запеченная в соусе
- Тыквенные лепешки
- Кабачки «Традиционные»
- Кабачки с начинкой
- Морковная запеканка
- Суфле из ревеня с клубникой
- Морковь тушеная

- Пастернак на шпажках
- Блюда из разных овощей
  - Овощи, запеченные с рыбой
  - Помидоры, запеченные с яйцами
  - Луковая икра
  - Сладкий перец, запеченный с простоквашей
  - Овощные тефтели с кукурузой
  - Кукуруза печеная
- Блюда из бобовых
  - Зеленая фасоль с молодым картофелем
  - Зеленая фасоль, тушенная с сухарями
  - Стручковая фасоль в яично-сметанном соусе
  - Фасоль с острым кетчупом
  - Фасоль, тушенная с простоквашей
  - Запеканка из сои
  - Чечевица, тушенная с луком
  - Зразы из фасоли
  - Стручковая фасоль, запеченная в гриле
  - Детская закуска
- Блюда из грибов
  - Грибы, запеченные с овощами
  - Грибы с тертым сыром
  - Свежие грибы, запеченные с фасолью

- Блюда из рыбы и морепродуктов
  - Рыба по-украински
  - Сом запеченный
  - Карп с шампиньонами
  - Рыба, тушенная с овощами
  - Котлеты рыбные запеченные
  - Камбала с фасолью
  - Запеканка из трески
  - Рыба, тушенная с зеленью
  - Филе палтуса с белыми грибами
  - Запеканка из селедки
  - Щука, запеченная с лимоном
  - Суфле из рыбы
  - Карп, запеченный с картофелем и сыром
  - Щука, тушенная в ежевичном соусе
  - Мойва, тушенная с луком
  - Килька, тушенная с зеленью
  - Салака, запеченная с молоком
  - Щука с квашеной капустой
  - Рыба с рисом
  - Судак, запеченный с зеленым горошком
  - Караси в горшочках
  - Запеканка из рыбной икры

- Рулетики из судака
- Камбала в белом вине
- Запеканка по-сельски
- Форшмак из селедки
- Рыба, запеченная со свининой
- Рыбные молоки с помидорами
- Запеканка из рыбы с рисом
- Запеканка из морской капусты
- Тушеная морская капуста
- Салака, жаренная на решетке
- Треска, запеченная с зеленью
- Скумбрия-гриль
- Филе хека с лимоном
- Голубцы с морской капустой

- Блюда из мяса
  - Ростбиф из телятины
  - Свиная лопатка, запеченная с луком
  - Говяжьи ребрышки, жаренные в сметане
  - Жаркое из козы, тушенное с грибами
  - Мясо козы, запеченное с овощами
  - Заяц с брусникой
  - Жаркое из зайца

- Говяжья вырезка, жаренная в горчице
- Заяц, жаренный на вертеле
- Заячьи лапки, жаренные в гриле

- Блюда из птицы и дичи
  - Курица пикантная
  - Домашняя утка с курагой
  - Цыпленок с шампиньонами
  - Цыпленок, тушенный в сметане
  - Дикий гусь, тушенный с овощами
  - Дикая утка по-провансальски
  - Голуби с шампиньонами
  - Куриные окорочка, начиненные мясом и грибами
  - Курица с соусом
  - Куриные окорочка в маринаде
  - Куриные грудки с овощами
  - Цыплята, жаренные на вертеле
  - Цыпленок, жаренный в сметане
- Блюда из субпродуктов
  - Соус из бараньей почки
  - Птичья печень, вымоченная в молоке
  - Вымя, тушенное с овощами
  - Запеканка из говяжьих почек
  - Рубец, запеченный со сметаной

- Мозги, тушенные с пряностями
- Гуляш из субпродуктов
- Почки, жаренные на решетке
- Свиной желудок, начиненный картофелем
- Купаты

- Блюда, приготовленные в пароварке
  - Как готовить на пару
  - Закуски
    - Баклажаны с орехами
    - Чесночная паста с маслом
    - Мясной паштет для бутербродов
    - Драчена, приготовленная на пару
    - Яйца с мускатным орехом
    - Яичница с зеленым луком
    - Яичница-глазунья с зеленым луком
    - Белковый омлет со сливочным маслом
  - Первые блюда
    - Бульон
    - Бульон из куриных потрохов
    - Фасолевый суп на курином бульоне
    - Суп овощной с соевыми кубиками и зеленым горошком
    - Суп картофельный с соевыми кубиками и корнем петрушки
    - Суп фасолевый с репой и макаронами

- Суп из листьев редиса и лука
- Суп из репы с пореем и капустой
- Суп луковый с тертым сыром
- Суп из щавеля с картофелем и яйцами
- Рыбный суп с луком и красным молотым перцем
- Молочный суп-пюре с картофелем, морковью и пшеном
- Суп-пюре из консервированной кукурузы
- Щи из квашеной капусты с мясом

- Салаты
  - Салат мясной
  - Салат из свеклы с апельсиновым соком
  - Салат из яиц, зеленой фасоли и картофеля
  - Салат из риса и помидоров
  - Салат из свеклы со шпинатом и сыром
  - Салат из корня сельдерея с майонезом и петрушкой
  - Салат из кукурузы, сладкого перца с сыром
  - Салат из картофеля с луком-шалотом
  - Салат из курицы со сладким перцем
- Блюда из мяса
  - Курица с рисом и сладким перцем
  - Курица с перцем
  - Курица с грибами в белом вине

- Курица с грибами, помидорами и сладким перцем
- Цыпленок с зеленью чеснока и гвоздикой
- Котлеты куриные
- Тефтели куриные
- Рис с томатами и сыром
- Говядина с овощами
- Говядина с картофелем и репой
- Говядина с картофелем в пиве
- Тушеное мясо
- Тушеная говядина
- Говяжья вырезка с морковью и репой
- Говядина с грибами под сметаной
- Биточки под белым соусом
- Говядина с картофелем и красным перцем
- Котлеты
- Фрикадельки
- Тефтели из говядины или телятины
- Почки с грибами и луком
- Баранина с овощами
- Шашлык на пару
- Свинина с картофелем и петрушкой

- Свинина с картофелем и капустой
- Баранина с рисом и сметаной
- Рагу
- Баранина с фасолью и луком

- Овощные блюда
  - Красная капуста с яблоками в вине
  - Капуста с луком и сосисками
  - Капустный шницель в сухарях
  - Цветная капуста с перцем
  - Брокколи с морковью и сладким перцем
  - Картофельные чипсы
  - Картофель, сваренный на пару
  - Картофель с салом и жареным луком
  - Картофель в сметане
  - Картофель со сладким перцем и помидорами
  - Картофель, фаршированный сосисками
  - Котлеты картофельные
  - Котлеты морковные
  - Перец в оливковом масле
  - Паприка с белым луком
  - Перец, фаршированный рисом и морковью
  - Морковь с маслом и сахаром

- Морковь с лимонным соком
- Морковь с тмином
- Зеленая фасоль с перцем
- Зеленая фасоль с помидорами
- Зеленая фасоль с горчицей и лимонным соком
- Фасоль с луком и гвоздикой
- Фасоль с соусом
- Горошек с морковью
- Помидоры с толчеными сухарями
- Баклажаны, фаршированные луком и чесноком
- Тыквенно-картофельное пюре
- Маринованные грибы
- Пюре из тыквы
- Пюре из сельдерея с тертым сыром
- Овощи с зеленью
- Фаршированные овощи

- Блюда из рыбы и морепродуктов
  - Рыба со сметаной
  - Палтус с имбирем и красным перцем
  - Карп в соевом соусе
  - Камбала с грибами
  - Сом с луком и яблоками

- Рыбное пюре
- Рыбное филе с каперсами
- Рыба с чаем
- Котлеты рыбные
- Тушеный судак
- Судак с овощами под соусом
- Судак с томатным соусом
- Рулет из трески

- Блюда из круп
  - Рис со сливочным маслом
  - Рис с фруктами
  - Рис с колбасой, папарикой и сельдереем
  - Рис с перцем, луком и петрушкой
  - Рис с сахаром и любыми фруктами
  - Рис с кукурузой
  - Манная каша с топленым маслом
  - Ячневая каша с мясом и шампиньонами
  - Овсянка с кукурузой на молоке
- Блюда из теста
  - Рисовый хлеб
  - Хлеб из гороховой муки
  - Рисовые лепешки с красными бобами
  - Клецки с ванилином

- Лепешки из рисовой муки с корицей
- Галушки с квашеной и свежей капустой
- Струдели с квашеной капустой
- Рулет с капустой
- Рулет с картофелем и капустой
- Тушеная капуста со свининой и рулетом
- Пирожки с капустой и имбирем
- Пирожки с мясом и луком
- Пирог с сыром
- Блинчики с сельдереем
- Вареники из кукурузной муки с зеленым салатом

○ Блюда, приготовленные в микроволновке
- Как готовить в микроволновке
- Блюда из курицы
  - Первые блюда
  - Закуски
  - Блюда из яиц и курицы
  - Натуральное мясо
  - Рубленое мясо
- Блюда из рыбы
  - Треска со сметаной и помидором
  - Треска, тушенная в красном вине с карри
  - Голубцы из трески и шпика

- Салат из соленой трески, картофеля и лука
- Белая рыба «под шубой»
- Шашлык из трески с овощами
- Рассольник из пикши или сайды с перловой крупой и овощами
- Пикша с брокколи и эстрагоном
- Солянка из путассу с тушеной капустой
- Зразы из путассу
- Навага жареная с картофелем
- Хек под маринадом
- Хек жареный в сметане
- Филе палтуса с кинзой
- Скумбрия в пергаменте
- Ставрида, отваренная в молоке
- Рыба в горшочках с красным перцем и картофелем
- Рыба, запеченная в молочном соусе
- Рыба, тушенная с морковью и томатной пастой
- Рыба, тушенная с помидорами и луком
- Тефтели рыбные
- Рыбный пирог
- Рыба фаршированная, тушенная в томате
- Запеканка из рыбы

- Форель отварная с луком
- Форель тушеная
- Лещ, тушенный с айвой
- Лещ, запеченный в лимонно-грибном соусе
- Карп в белом вине
- Карп с яблоками

- Блюда из морской капусты
  - Маринованная морская капуста
  - Морская капуста в сиропе
  - Икра из морской капусты
  - Морская капуста под майонезом
  - Морская капуста отварная с маслом и белокочанной капустой
  - Творог с морской капустой
  - Морская капуста запеченная
  - Морская капуста, тушенная с отварной курицей
  - Тушеная морская капуста по-гречески
- Блюда из говядины
  - Первые блюда
  - Закуски
  - Блюда из яиц и говядины
  - Натуральное мясо
  - Рубленое мясо

- Макаронные изделия, крупы и овощи с говядиной
- Блюда из свинины
  - Первые блюда
  - Закуски
  - Натуральное мясо
  - Рубленое мясо
- Блюда, приготовленные в скороварке
  - Как готовить в скороварке
  - Первые блюда
    - Борщ
    - Гороховый суп
    - Томатный суп
    - Суп-пюре гороховый с беконом
    - Суп с беконом и овощами
    - Рыбный суп с сыром
    - Бульон из цыпленка
    - Куриный бульон
    - Суп с клецками
    - Суп с луком и сыром
    - Суп с луком-пореем и картофелем
    - Луковый суп с вином
    - Тыквенный суп
  - Закуски и салаты
    - Бутербродная смесь

- Гренки с сыром и зеленью
- Закуска из чеснока
- Яйца с ветчиной
- Тосты с курицей
- Гренки с сыром и фаршем
- Овощной салат
- Летний салат
- Салат-ассорти
- Салат с баклажанами и красным перцем
- Салат со стручковой фасолью
- Салат из корня сельдерея
- Салат с горошком, сладким перцем и ветчиной

- Овощные блюда
  - Гарнир из сельдерея
  - Пюре из корневого сельдерея с тертым сыром
  - Сельдерей с мясным соком
  - Капуста с сыром
  - Капуста с яблоками и вином
  - Цветная капуста, приготовленная на пару
  - Отварная капуста
  - Тыква с картофелем
  - Тыква со сливочным маслом

- Пюре из круглой тыквы и картофеля
- Отварная фасоль с зеленью
- Фасоль с сосисками
- Зеленая фасоль, тушенная с помидорами
- Красная фасоль в красном вине
- Зеленый горошек с чесноком
- Зеленый горошек по-крестьянски
- Картофель на пару со сметаной
- Картофель, тушенный с грибами
- Картофель, тушенный с салом
- Картофель с соусами
- Луковое пюре
- Овощное рагу
- Пюре из лука-порея и картофеля
- Свекла с фруктами
- Кабачки фаршированные
- Кабачки на зиму
- Кукуруза в початках

- Крупяные блюда
  - Рис с горохом и овощами
  - Рис с грибами
  - Коричневый рис с овощами
  - Рис с шафраном

- Рисовая каша
- Молочная рисовая каша

- Мясные блюда
  - Курица с рисом и тушеными овощами
  - Курица под сливочным соусом
  - Курица с травами
  - Говяжьи отбивные, тушенные в пиве
  - Гуляш с квашеной капустой
  - Жаркое по-быстрому
  - Говяжьи щеки со шпиком
  - Бычий хвост с луком
  - Свиное филе с чесноком
  - Свиное рагу в красном вине
- Рыбные блюда
  - Тушеная треска
  - Филе трески с овощной подливой
  - Филе трески с помидорами
  - Тунец под винным соусом
  - Тушеные сардины с овощами
  - Окунь под острым соусом
  - Окунь с лимонным соком
- Десерты
  - Бананы в фольге

- Яблоки с финиками
- Инжир в красном вине
- Груши с малиновым соусом
- Чернослив в красном вине
- Яблочный пирог
- Бисквитный пудинг
- Пасхальный пудинг
- Ватрушки с карамелью
- Мармелад из лимонов
- Компот из сушеных абрикосов
- Компот из сухофруктов
- Десертный соус из свежих слив
- Пудинг морковный
- Пудинг из ванильных сухарей

○ Блюда, приготовленные в духовке
- Как готовить в духовке
- Закуски и бутерброды
  - Закуска из зеленого горошка
  - Баклажаны с красным сладким перцем
  - Баклажаны, запеченные с помидорами и перцем
  - Форшмак из сельди
  - Паштет из говяжьей печени по-домашнему
  - Гренки с капустой, тыквой и сыром

- Гренки пикантные с сыром, яйцами и петрушкой
- Гренки с баклажанами
- Гренки с сыром и перцем
- Гренки с жареными грибами
- Гренки с репчатым луком
- Гренки с сельдью
- Гренки с помидорами
- Гренки с помидорами и сельдью
- Гренки острые
- Гренки с сыром
- Сандвичи по-голландски
- Гренки с колбасой или сосисками
- «Лодочки» с крабами
- «Лодочки» с анчоусным маслом
- «Лодочки» с красной икрой
- «Лодочки» с тунцом
- Роттердамские ломтики
- Бутерброды с сыром
- Гренки с тушеными грибами
- Бутерброды-пицца
- Бутерброды «Мечта»

- Первые блюда

- Суп с фасолью
- Крестьянский суп
- Овощной суп
- Суп с грибами и свининой
- Суп из перловой крупы с боровиками
- Рыбный суп-пюре
- Суп из телятины с рисом
- Суп фасолевый с гречневой кашей
- Суп с копченой свининой и горохом
- Суп с фрикадельками из хека овощной
- Суп с солеными огурцами и говядиной
- Суп с грибами и свининой
- Суп овощной с сыром и гренками по-бретонски
- Суп луковый по-парижски
- Суп с макаронами и бараниной
- Суп с фрикадельками
- Похлебка с бараниной и пшеном
- Кулеш со свининой и гречкой
- Свежие щи
- Кислые щи
- Щи из зеленых капустных листьев
- Зеленые щи

- Свекольник с колбасками
- Борщ с грибами
- Вторые блюда
  - Блюда из мяса и птицы
  - Блюда из рыбы и морепродуктов
  - Блюда из круп
  - Блюда из яиц
- Выпечка
  - Пирог с черникой
  - Баница (Болгария)
  - Рыбный пирог по-милански
  - Амстердамский пирог
  - Воздушный пирог с сыром по-итальянски
  - Пирог с луком
  - Пирожки с ветчиной по-амстердамски
  - Творожные пирожки «карманчики»
  - Яблочный пирог
  - Творожный пирог
  - Пирог с крошкой
  - Ревенный пирог
  - Чайный пирог
  - Кулебяка по-польски
  - Булочки с яблочным повидлом

- Юбилейный крендель
- Сдобные булочки с начинкой, по-словацки
- Рогалики с орехами по-словацки

- Блюда постного стола
  - Первые блюда
    - Простая уха из ершей и окуней с картофелем
    - Суп из рыбы с солеными огурцами
    - Щи из кислой капусты со щукой или другой рыбой
    - Борщ из карасей
    - Борщ из жареной свеклы
    - Борщ из печеной свеклы с вином
    - Лапша грибная с вермишелью или макаронами
    - Постный суп с ржаным хлебом
  - Блюда их овощей и бобовых
    - Капуста тушеная
    - Капуста, тушенная с яблоками
    - Молодой картофель на пару
    - Картофель цельный отварной
    - Картофель отварной с солеными огурцами
    - Картофель, сваренный в мундире
    - Картофель печеный
    - Картофель жареный

- Картофель жареный, с огурцами
- Пюре из сушеного гороха
- Пюре из фасоли
- Зеленый горошек с морковкой
- Зеленый горох с маслом
- Помидоры жареные
- Плов овощной
- Голубцы с рисом и луком
- Голубцы с овощами и рисом
- Голубцы с грибами и яйцом в сметане
- Голубцы из салата с овощами и рисом
- Голубцы из виноградных листьев с творогом и рисом
- Голубцы с творогом
- Голубцы постные
- Голубцы со свеклой и хреном под сметаной
- Баклажаны с помидорами
- Баклажаны, фаршированные сыром
- Баклажаны, тушенные с помидорами
- Баклажаны с рисом и помидорами
- Баклажаны, запеченные с сыром
- Баклажаны с чесноком

- Баклажаны «соте»
- Баклажаны жареные с луком
- Баклажаны, тушенные в сметане
- Свекла с капустой
- Свекла, фаршированная рисом, яблоками и творогом
- Свекла, тушенная в сметане
- Свекла с кефиром
- Ботва ранней свеклы с орехами
- Свекла печеная с орехами и чесноком
- Свекла, тушенная с квашеной капустой
- Свекла, запеченная с яйцом
- Свекла, фаршированная творогом и изюмом
- Капуста, тушенная с перловой крупой
- Капуста тушеная
- Овощной шницель

- Блюда из рыбы
  - Селянка из кислой капусты
  - Квашеная капуста с рыбной икрой
  - Рулетики из рыбы с морковью
  - Стерлядь на шампанском
  - Винегрет рыбный
  - Треска, тушенная со щавелем

- Треска, тушенная с капустой

- Салаты
  - Салат из корней петрушки
  - Салат из петрушки, моркови и орехов
  - Салат из петрушки, моркови и зеленого горошка
  - Салат из зеленого горошка с натертым сыром
  - Салат из сельдерея и зеленого лука
  - Салат с сырым сельдереем
  - Салат из сельдерея и грибов
  - Салат из сельдерея с морковью
  - Салат из сухих отваренных грибов с хреном
  - Салат из сельдерея с крапивой
  - Салат из картофеля, яблок и сельдерея
  - Салат из сельдерея, яблок и орехов
  - Салат из редиса, помидоров и лука
  - Салат из зеленого горошка и вареной моркови
  - Салат из сладкого перца
  - Салат гороховый с яблоками
  - Салат из редиса с огурцами, яйцом и сметаной
  - Салат из редьки, редиса и помидоров со сметаной

- Салат из редьки, моркови и яблок
- Салат из редьки с чесноком
- Салат из редьки с грецкими орехами
- Салат из редьки с капустой
- Салат «Здоровье»
- Салат из редьки с помидорами
- Салат из свежих огурцов с творогом
- Салат из огурцов и сладкого перца
- Салат из чернослива
- Салат из щавеля и шпината
- Салат овощной
- Салат овощной с брюквой
- Салат из свежих огурцов с яблоком
- Салат из разных овощей
- Салат овощной с репой
- Салат из свежих овощей со сметаной
- Салат из спаржи с клубникой
- Салат из спаржи и цветной капусты
- Салат из спаржи с орехами
- Салат из молодого шпината
- Салат из щавеля
- Салат из шпината, брюквы и моркови

- Салат из моркови и яблок
- Салат из моркови и сельдерея
- Салат из артишока, помидоров и орехов
- Салат морковно-овощной
- Салат из моркови, горошка и яблок
- Салат из моркови с медом
- Салат из ревеня
- Салат из помидоров с йогуртом
- Салат из помидоров с сыром
- Салат из ревеня и свеклы
- Салат из помидоров и яблок
- Салат из помидоров и зеленого горошка
- Салат из яблок и свеклы с майонезом или сметаной
- Салат витаминный со сметаной
- Салат из зеленого салата с огурцом, помидорами, майонезом и сметаной
- Салат из рубленой зелени со сметаной
- Салат из зеленого салата с редисом, зеленым луком и сметаной
- Салат из зеленого салата с орехами и кефиром
- Салат из листьев хрена и огурцов
- Салат из помидоров с орехами

- Салат из хрена с морковью
- Салат из хрена с яйцами и сметаной
- Салат из кабачков
- Кочанный салат с йогуртом и укропом
- Салат из кабачков и моркови с хреном
- Салат из брюквы с орехами
- Салат из краснокочанной капусты
- Салат из свежей капусты, томатов и лука
- Салат из патиссонов
- Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем
- Салат из пастернака с яблоками

- Запеканки
  - Запеканка из квашеной капусты с рисом
  - Запеканка овощная со сметаной
  - Запеканка из ячневой крупы и овощей
  - Запеканка из шпината с брынзой
  - Запеканка из зеленого лука
  - Запеканка гречневая с черносливом
  - Запеканка из моркови и фасоли
  - Запеканка капустная
- Блюда из грибов
  - Грибы тушеные
  - Грибы, тушенные в сливках

- Грибы в сметане
- Котлеты из ячневой крупы и грибов
- Блюда из рыбы
  - Винегрет с рыбой
  - Салат из трески с хреном
  - Салат из рыбы с яйцом
  - Салат из хамсы и овощей
  - Карп, тушенный с луком
  - Рыба, тушенная с помидорами
  - Рыба с тушеными овощами
  - Рыба с овощами и рисом
  - Тушеное филе рыбы
  - Карась, тушенный в хрене
  - Рыба, запеченная по-домашнему
  - Судак, тушенный под соусом
  - Рыба, тушенная в горшочке
  - Рыба, запеченная с яблоками и сельдереем
  - Рыба, запеченная в соусе с хреном
  - Карп с хреном и яблоками
  - Хек с тмином, жаренный в тесте
  - Паштет из сельди
  - Форшмак из сельди с яблоками
  - Холодец из рыбы (студень)

- Сельдь с гарниром
- Сельдь с яйцом
- Сельдь с рисом
- Сельдь в подсолнечном масле с горчицей
- Сельдь с творогом
- Котлеты рыбно-картофельные
- Котлеты рыбные (треска, щука, сом, свежая сельдь, судак)

- Блюда из морепродуктов
  - Креветки (мясо криля, кальмары или морской гребешок) заливные
  - Креветки с овощами и рисом под пряным соусом с базиликом
- Блюда из бобовых
  - Бобы зеленые тушеные
  - Бобы с маслом и луком
  - Бобы по-бургундски
  - Бобы с томатом и луком
  - Фасоль стручковая с луком и помидорами
  - Фасоль со сметаной
  - Фасоль стручковая в сметане
  - Фасоль стручковая с морковью
  - Фасоль стручковая с маслом и яйцами
  - Фасоль со сметаной
  - Паштет из фасоли

- Фасоль зеленая с йогуртом
- Фасоль, запеченная с шампиньонами и сметаной
- Фасоль (горох) с маслом и луком
- Фасоль зеленая спаржевая
- Рис с фасолью
- Пюре из зеленого горошка и латука
- Капуста краснокочанная, тушенная с фасолью

- Салаты
  - Салат из свеклы и огурцов
  - Салат из печеной свеклы с орехами и чесноком
  - Салат из свеклы с черносливом
  - Салат из свеклы и яблок со сметаной
  - Салат из свекольных листьев
  - Салат из вареной спаржи
  - Салат из свеклы и соленых огурцов
  - Салат из тыквы с кислым молоком
  - Салат из свеклы с редькой
  - Салат из тыквы с медом
  - Салат из цветной капусты
- Первые блюда
  - Постный суп весенний

- Постный суп со свежей капустой
- Постный суп рассольник
- Постные щи зеленые из молодой крапивы
- Ботвинья
- Постный суп из соленых рыжиков
- Постный борщ из печеной свеклы с вином

- Салаты
  - Салат из репчатого лука
  - Салат из сырых овощей
  - Салат из тыквы, яблок и орехов
  - Салат из тыквы с изюмом
  - Салат из зеленого лука, сыра и яиц
  - Салат из репчатого лука и яблок
  - Салат из лука-порея
  - Салат из лука-порея с майонезом
  - Салат из тыквы с тмином
  - Салат из петрушки
  - Салат из баклажанов с помидорами

- Блюда из грибов
  - Икра из сушеных и соленых грибов
  - Соус грибной
  - Грибы сушеные отварные (I вариант)
  - Грибы сушеные отварные (II вариант)

- Икра из сушеных грибов (I вариант)
- Икра из сушеных грибов (II вариант)
- Грибы квашеные
- Рыжики маринованные
- Белые грибы соленые (I вариант)
- Белые грибы соленые (II вариант)
- Грибы соленые
- Пирог с грибами

- Блюда из овощей
  - Салат из хрена, яиц и зелени
  - Салат из кукурузы
  - Салат из брюквы
  - Салат из пастернака
  - Салат из листьев горчицы, редиса и огурца
  - Брюква с грибами, тушенная в сметане
  - Котлеты из свеклы
  - Котлеты капустные
  - Брюква, запеченная с сыром
  - Котлеты капустные с яблоками и сметаной
  - Репа, фаршированная яйцами
  - Котлеты картофельные с капустой
  - Котлеты морковные
  - Котлеты из брюквы

- Котлеты картофельные с тыквой
- Блюда из рыбы
  - Судак отварной
  - Щука отварная с чесноком
  - Лещ отварной с хреном и яблоками
  - Стерлядь отварная с вином
  - Мелкая рыба жареная, с клюквой
  - Карп, тушенный в белом вине
  - Осетрина тушеная под соусом
  - Рыба, запеченная с квашеной капустой и рисом
  - Осетрина, запеченная по-русски
- Блюда из круп и теста
  - Гречневая каша рассыпчатая в горшочке
  - Жидкая гречневая каша
  - Крутоны или гренки из гречки
  - Гречневая каша рассыпчатая с заправкой
  - Перловая каша
  - Перловая каша с луком
  - Овсяная каша с изюмом
  - Овсяная каша с картошкой
  - Вареники с вишнями
  - Булочки с тыквой
- Первые блюда

- Бульон вегетарианский
- Бульон из овощей с домашней лапшой
- Суп из молодых овощей со сметаной
- Суп картофельный
- Суп грибной с черносливом
- Суп сельдерейный
- Суп овощной со спаржей

- Бутерброды
  - Бутерброды с чесноком и творогом
  - Бутерброды с творогом и тмином
  - Бутерброды с брынзой и молотым красным перцем
  - Бутерброды с пюре из чеснока и орехов
  - Бутерброды из ржаного хлеба с твердым сыром
  - Бутерброды с плавленым сыром
  - Бутерброды с зеленым луком и творогом
  - Бутерброды с брынзой и луком
  - Бутерброды с луковым паштетом

- Блюда из овощей и круп
  - Капуста белокочанная в тесте
  - Капуста краснокочанная с рисом
  - Рисовый пудинг со щавелем
  - Пудинг из цветной капусты

- Овощи по-итальянски
- Смесь овощная
- Лук репчатый, запеченный с помидорами
- Лук-порей со сметаной
- Икра из щавеля
- Котлеты пшенные или рисовые с морковью
- Котлеты овощные
- Шницель из белокочанной капусты
- Биточки манные

- Блюда из рыбы
  - Солянка из рыбы, приготовленная на сковороде
  - Жареная селедка под соусом
  - Вареники с рыбой
  - Пельмени с рыбой
  - Судак отварной с голландским соусом
  - Котлеты из судака
  - Судак по-французски
  - Осетрина под красным вишневым и винным соусом
  - Фаршированная осетрина с бешамелем
  - Стерлядь с хреном
  - Стерлядь с картофелем и вином
  - Треска запеченная

- Блюда из морепродуктов
  - Кальмары с красным вином
  - Кальмары фаршированные
  - Кальмары, тушенные с рисом
  - Кальмары, тушенные с луком
- Первые блюда
  - Суп из молодой фасоли
  - Суп овощной с фасолью
  - Суп луковый с капустой
  - Суп из цветной капусты
  - Суп из шпината
  - Суп из бобов
  - Суп из капусты
  - Суп из цветной или брюссельской капусты
  - Суп холодный с огурцами
- Блюда из овощей и круп
  - Рагу из овощей (I)
  - Рагу из овощей (II)
  - Щавель с орехами
  - Овощная закуска
  - Рагу из летних овощей
  - Картофель с дикой мятой
  - Картофель, тушенный с овощами
  - Рагу из кабачков

- Перец, фаршированный овощами
- Морковь, тушенная с яблоками и маслом
- Патиссоны, тушенные с овощами
- Тыква с кизилом
- Тыква, жаренная в тесте
- Щавель с маслом и яйцами
- Оладьи морковные
- Оладьи из кабачков
- Перец, тушенный с овощной смесью
- Кабачки фаршированные
- Рис с зеленым горошком
- Икра из кабачков
- Бабка из моркови
- Зразы морковные с изюмом и яблоками
- Котлеты из риса
- Котлеты из пшенной крупы

- Первые блюда
  - Суп перловый с грибами
  - Суп томатный с рисом
  - Суп из помидоров и огурцов
  - Суп из овсяных хлопьев
  - Суп из овсяной крупы
- Запеканки, каши

- Запеканка пшенная с яблоками или черносливом
- Запеканка картофельная (I)
- Запеканка картофельная (II)
- Запеканка из щавеля
- Каша манная на фруктовых соках
- Каша кукурузная
- Запеканка из топинамбура
- Запеканка тыквенная с творогом
- Запеканка рисовая с ревенем
- Запеканка кукурузная с творогом
- Каша пшенная грибная
- Каша пшеничная с морковью
- Каша ячневая вязкая

- Первые блюда
  - Суп с пастернаком
  - Суп из лука-порея
  - Суп луковый с сыром
  - Суп с овощами и листовой зеленью
  - Суп вегетарианский с кабачками
  - Суп овощной на подсолнечном масле
  - Суп из кабачков с рисом
  - Суп из риса и пшена

- Суп из сборных овощей вегетарианский
- Суп с баклажанами
- Суп из тыквы
- Суп рисовый с овощами

- Блюда из овощей и круп
  - Капуста маринованная
  - Капуста маринованная особая
  - Капуста заварная
  - Капуста кислая тушеная
  - Салат из огурцов с медом
  - Салат из огурцов с чесноком
  - Огурцы малосольные быстрые
  - Огурцы тушеные
  - Икра из соленых огурцов
  - Салат из репы
  - Репа печеная
  - Репа, тушенная с яблоками
  - Редька с брюквой или репой
  - Редька с морковью
  - Редька с клюквенным соком
  - Салат из редьки с кореньями
  - Редька с квасом
  - Брюква печеная

- Свекла моченая
- Свекла с редькой в сметане
- Свекольная икра
- Свекла с хреном
- Салат из свеклы с картофелем
- Манная каша с клюквой
- Манник ягодный
- Рисовая каша рассыпчатая
- Рисовая каша холодная с яблоками

- Блюда из рыбы
  - Зразы из щуки
  - Щука, отваренная в чешуе
  - Щука по-еврейски
  - Котлеты из рыбы
  - Карп вареный с белым столовым вином
- Десерты
  - Виноград с медом
  - Ягоды с медом
  - Яблоки медовые
  - Фрукты с медом
  - Клубника со сливками
  - Крыжовник со сливками
  - Персики со сметаной

- Десерт из черешен и вишен
- Яблоки, запеченные в сливках
- Яблоки с рябиной
- Яблоки со взбитыми сливками
- Десерт из персиков и груш
- Повидло из лопуха
- Смородина со сметаной
- Цукаты из тыквы
- Яблоки печеные
- Фрукты с медом
- Засахаренные листья мяты

- Блюда из овощей, бобовых и грибов
  - Цветная капуста с сухарями или с соусом
  - Репа фаршированная с кисло-сладким соусом
  - Репа или брюква со сладким фаршем и соусом
  - Спаржа с сухарями или соусом
  - Тушеная свежая капуста к рыбе и рыбным котлетам
  - Тушеная кислая капуста
  - Фаршированная капуста с грибным соусом
  - Капуста, фаршированная рисом и грибами
  - Картофель с селедкой или с сардинками

- Картофель, фаршированный грибами
- Картофель с лососем
- Картофель, фаршированный кильками
- Картофель печеный
- Картофель жареный
- Горячий винегрет из картофеля и селедки
- Фаршированные артишоки
- Тушеные яблоки к жареной рыбе
- Соус из белых бобов

- Первые блюда
  - Суп грибной с рисом
  - Суп из свежих грибов
  - Французский суп из свежих кореньев
  - Миндальное молоко
  - Суп овсяный
  - Суп из брюквы, картофеля и ячневой крупы
  - Суп-пюре из картофеля
  - Суп-пюре из желтого гороха
  - Суп-пюре из помидоров
  - Суп овсяный с копченой рыбой
  - Постный бульон с кореньями и пирожками
  - Постный бульон грибной с пирожками

- Постный суп из свежих грибов
- Постный суп с солеными огурцами
- Постный суп белый
- Постные щи из зеленой рассады
- Суп из помидоров с чесноком
- Суп огуречный
- Овсянка с ромом и миндалем

- Салаты
  - Салат из рыбы
  - Салат из цветной капусты и кабачков
  - Салат из баклажанов и фасоли
  - Салат из цветной капусты и моркови
  - Салат из цветной капусты с маринованным перцем
  - Салат из отварной цветной капусты
  - Салат из цветной капусты и редиса
  - Салат из кольраби
  - Салат из квашеной капусты с хреном и творогом
  - Салат из свеклы
  - Салат из свеклы, фасоли и яблок
  - Салат из свеклы, моркови и бобовых
  - Салат из свеклы с яблоками и йогуртом
  - Салат из свеклы с чесноком

- Салат из фасоли с огурцами
- Салат из фасоли
- Салат из фасоли с сыром
- Салат из помидоров и зеленого горошка
- Салат из савойской капусты с майонезом
- Салат из фасоли с сельдью
- Салат из фасоли с помидорами
- Салат из фасоли со сладким красным перцем
- Салат из молодой фасоли
- Салат из бобов
- Салат из белокочанной капусты с яблоками и морковью
- Салат из краснокочанной капусты и яблок

- Блюда из рыбы
  - Щука вареная под соусом с хреном
  - Котлеты из судака
  - Щука, тушенная с овощами
  - Стерлядь с картофелем и вином
  - Рулет из рыбы
  - Щука под желтым соусом с шафраном
  - Щука под серым соусом
- Блюда из морепродуктов
  - Кальмары фаршированные

- Кальмары, фаршированные свежей капустой
- Кальмары с красным вином
- Блюда из грибов
  - Жюльен с грибами
  - Грибы, запеченные с овощами
  - Грибная запеканка
  - Запеканка «Провансальская» с грибами
  - Запеканка с грибами и сыром
  - Жареные рыжики, грузди, моховики в сметане
  - Жареные грузди
  - Котлеты из грибов
  - Жареные рыжики
  - Жареные грибы
- Каши рисовые
  - Рисовая каша с грибами
  - Каша рисовая с томатом и сыром
  - Каша рисо-овсяная рассыпчатая
  - Каша рисовая с тыквой
  - Каша рисовая с черносливом
  - Каша рисовая с земляникой
  - Каша рисовая с абрикосами
  - Каша рисовая с фруктами

- Блюда из овощей, бобовых и круп
  - Картофель печеный
    - 
  - Запеканка из баклажанов с яйцами и брынзой
    - 
  - Овощные котлеты
    - 
  - Запеканка из свежих овощей
    - 
  - Овощные тефтели с кукурузой
    - 
  - Овощные тефтели с грибами
    - 
  - Запеканка «Осенняя»
    - 
  - Картофельные зразы
    - 
  - Картофель, запеченный в гриле
    - 
  - Картофель, запеченный с беконом, «Тартифлетт»
    - 
  - Картофель, запеченный с чесноком и тимьяном
    - 
  - Картофель в соусе
    - 
  - Омлет с фасолью
    - 
  - Рис с зеленым горошком
    - 
  - Баклажаны с чесноком и томатной пастой
    - 
  - Баклажаны по-аджарски
    - 
  - Баклажаны, запеченные в фольге
    - 
  - Баклажаны на шпажках
    - 
  - Перец, фаршированный картофелем и овощами
    - 
  - Перец, фаршированный капустой с

грибами

- Перец, фаршированный рисом и рыбой
- Тыквенная запеканка с изюмом
- Тыквенное суфле
- Тыквенные «лодочки»
- Тыква, запеченная в сливках
- Кабачки с начинкой
- Помидоры, фаршированные рисом
- Помидоры, фаршированные грибами
- Помидоры, запеченные с яйцами
- Запеканка из цветной капусты
- Вегетарианские голубцы
- Фасоль стручковая с растительным маслом
- Рулет соевый
- Фасоль в горшочке по-гречески
- Морковная запеканка
- Морковь тушеная
- Луковое пюре по-французски
- Запеканка с зеленым луком и грибами
- Артишок, фаршированный шампиньонами, с мадерой
- Запеканка с кукурузой и грибами
- Запеканка с кукурузой

- Запеканка из сои
- Соевая запеканка с картофелем
- Соевая запеканка с луком
- Сладкая соевая запеканка
- Блюда из теста
  - Ватрушки постные
  - Трубочки
  - Лепешка слоеная
  - Блины заварные постные
  - Оладьи постные
  - Соленые палочки с тмином
  - Пельмени постные
  - Булочки с капустой

# Д. Костина
# Самая вкусная энциклопедия приготовления блюд

# Предисловие

Как здорово всегда иметь под рукой большую кулинарную книгу, в которой собрано огромное количество рецептов! Полистав ее, всегда можно выбрать что-то новенькое, интересное и порадовать оригинальным блюдом своих близких и друзей. Ведь всем известно, что одни и те же блюда надоедают и заставляют хозяек мучиться вопросом: «Что же сегодня приготовить?» Предлагаемая книга призвана ответить на этот вопрос.

Сейчас, когда у каждой хозяйки в доме неисчислимое множество кухонной утвари – кастрюль всех сортов и размеров, сковородок, соусников, горшочков и т. п., самое время воспользоваться чудесами кухонной техники: грилем, пароваркой, микроволновой печью, скороваркой и духовкой.

Вы найдете рецепты приготовления разнообразных салатов, закусок, первых и вторых блюд из мяса, птицы, субпродуктов, рыбы, морепродуктов, овощей, круп, грибов, бобовых, яиц и других продуктов. Не забыты и сладкоежки – для них в книге есть рецепты приготовления десертов и выпечки.

Здесь учтены вкусы и тех, кто предпочитает блюда, приготовленные на пару, и тех, кто экономит время, готовя в скороварке и в микроволновой печи, и тех, кто любит хорошо зажаренные, с румяной корочкой блюда из гриля и духовки.

Есть в книге и целый раздел, в котором вы найдете рецепты приготовления постных блюд, которые предназначены не только для тех, кто держит строгий пост, но и для тех, кому разрешено послабление (маленьким детям, больным, беременным и кормящим женщинам). Салаты, каши, закуски, запеканки, первые и вторые блюда, десерты, выпечка займут достойное место на вашем постном столе.

Готовя свои домашние блюда, помните, что предложенные кулинарные рецепты (за очень редкими исключениями) не являются истиной в последней инстанции. Используя предлагаемые рецепты, больше фантазируйте (изменяйте по вкусу приправы и соусы, привносите дополнительные компоненты или делайте оригинальные замены) и таким образом разнообразьте и украшайте свое меню, придавайте ему свой неповторимый индивидуальный стиль.

Разнообразие сочетаний продуктов и приправ поможет вам создать оригинальное меню праздничного застолья или украсить необычным блюдом ежедневный семейный обед.

Надеемся, что наша книга будет вам доброй помощницей и в

будни, и в праздники, и в дни поста.

Готовьте с удовольствием!

# Блюда, приготовленные в горшочках

# Как пользоваться горшочками

Готовить в горшочке очень просто, потому что после закладки продуктов уже ничего делать не нужно. Толстые стенки глиняного горшочка нагреваются медленно и равномерно. Пища в нем не варится, а томится, сохраняя все полезные вещества. Но главное, конечно, вкус. Еда, приготовленная в горшочке, приобретает ту мягкость и изысканность, которые были свойственны лучшим достижениям старинной русской кухни.

На самом деле в горшочках можно готовить все, что угодно. Любые, даже самые обычные блюда, приобретают необычный вкус. Как правило, приготовленные таким способом кушанья ставят на стол в той же посуде, в которой они готовились, то есть в порционных горшочках; но есть и исключения – существует довольно много блюд, которые запекают или тушат в относительно крупных горшочках, а подают на блюде.

Приготовить в горшочках можно практически любой суп: щи, солянки, борщи, уху, похлебки и т. д. При этом можно приготовить суп, сразу разделив его на порции (по количеству обедающих), в нескольких горшочках, равномерно распределив в них продукты, указанные в рецептуре.

Прежде чем начать готовить, надо подержать горшочек 15 минут в холодной воде. Держать глиняный горшочек залитым водой можно до одного часа. Хорошо, если он будет заполнен водой до самых краев, тогда благодаря впитанной им жидкости готовящееся в нем блюдо будет особенно сочным.

Моют горшочки мыльной водой, а в случае необходимости протирают песком или древесной золой.

Готовить в глиняной посуде можно только в духовке или в печи, но никак не на конфорках. Глиняный горшочек нужно ставить только в холодную духовку, постепенно повышая температуру. В уже нагретой он может треснуть.

Готовя любые блюда в горшочках, вместо глиняных крышек можно использовать крышечки из теста, из которых потом получится вкусный хлеб. Вот рецепт: 1 стакан кефира, 1 яйцо, 100 г маргарина, соль, ? чайн. ложки сахара, ? чайн. ложки соды, мука. Замесить крутое тесто. Раскатать, накрыть полученным тестом горшочки и готовить как обычно.

Или второй вариант: 3 стакана муки, 1 яйцо, 1 стакан воды, соль. Замесить крутое тесто, как на пельмени. Раскатать, накрыть полученным тестом горшочки и готовить как обычно.

Также в качестве крышки великолепно подходит блин из ржаного теста: замешать с водой муку (можно чуть подсолить),

раскатать и, слегка приминая, надеть на горшочек.

# Первые блюда

## Борщ с овощами на мясном бульоне

**Для борща**:

1,5 л бульона, 300 г говядины, 600 г свежей капусты, 2 моркови, 2 луковицы, 5–6 картофелин, 2 ст. ложки смальца или топленого сливочного масла, 1 1/3–2 ст. ложки томата-пюре, 3–4 яйца, 5–6 ст. ложек сметаны, 1–2 лавровых листа, 2–3 горошины душистого перца, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа, соль по вкусу.

**Для теста**:

2 яйца, 4 ст. ложки воды, 1 стакан пшеничной муки, соль по вкусу.

Сварить бульон. Овощи вымыть и очистить. Капусту и лук тонко нашинковать, картофель нарезать мелкими кубиками, а морковь – соломкой.

На дно керамического горшочка положить кусочек вареного мяса из бульона, залить горячим процеженным бульоном и довести до кипения. Затем добавить картофель, проварить в течение 10 минут, положить капусту, морковь, слегка обжаренные на смальце или сливочном масле лук и томат, накрыть крышкой, поставить в духовку и варить 20–30 минут.

Сметану тщательно перемешать с сырыми яйцами, полученную массу слегка взбить и влить в борщ за 5–10 минут до готовности. Сразу после этого залепить верх горшочка лепешкой из пресного теста, поставить в духовку и запекать, пока тесто не подрумянится.

С готового борща снять крышку из теста, посыпать его зеленью петрушки или укропа и подать в горшочке, снова прикрыв тестом.

## Борщ с овощами и кефиром

200 г говядины, 3–4 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 1 свекла, 1–1 ? ст. ложки пшена, 4 ст. ложки сметаны, ? стакана кефира или простокваши, ? пучка зелени укропа, ? ч. ложки черного молотого перца, 2–3 маленьких лавровых листа, соль по вкусу.

Овощи очистить, вымыть и нарезать мелкими ломтиками. Зелень укропа ополоснуть и измельчить.

Говядину очистить от пленок и сухожилий, нарезать

небольшими кусочками (по 2–3 шт. на порцию), положить их в порционные керамические горшочки, залить холодной водой на 1–1,5 см выше мяса, добавить промытое пшено, картофель, морковь, свеклу и варить 1–1,5 часа до готовности мяса. Перед окончанием варки влить кефир или простоквашу, положить лавровый лист и перец горошком.

Готовый борщ посыпать мелко нарезанным сырым или слегка обжаренным в небольшом количестве сливочного масла луком и зеленью укропа, добавить сметану и подать в той же посуде, в которой он варился.

## Рассольник с овощами и птичьими потрохами

2,5 л бульона, потроха одного гуся, по 1 корню петрушки, пастернака и сельдерея, 1 луковица, по 50 г щавеля и шпината, 4–5 соленых огурцов, ?–1 стакан огуречного рассола, 1 ст. ложка топленого сливочного масла, 1 лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, сметана и зелень укропа и петрушки по вкусу.

Голову, шейку и крылышки гуся или другой домашней птицы опалить и тщательно промыть. Шейку разрубить на 3–4 части, крылышки – на две; отрубить клюв; сердце надрезать и удалить кровь; пупок разрезать пополам в продольном направлении, снять внутреннюю пленку и хорошо вымыть. Первые два сустава лапок ошпарить и снять жесткую кожицу. Все опустить в огнеупорный горшок, залить горячим бульоном, положить перец, лавровый лист, измельченные коренья и варить на плите или в разогретой духовке 1,5–2 часа при слабом кипении.

Готовый бульон процедить и вылить обратно в горшочек. Печенку сварить отдельно.

В это время очищенные от кожицы и семян огурцы нарезать соломкой, выложить в сковороду, влить немного бульона и слегка потушить под крышкой. Измельченный лук обжарить на сливочном масле.

В кипящий процеженный бульон положить тушеные огурцы, обжаренный лук, проварить 10 минут, добавить мелко нарезанный щавель, шпинат, вскипяченный и процеженный огуречный рассол, отварные потроха и варить еще 5–7 минут.

Разливая рассольник по тарелкам, добавить сметану и посыпать мелко нарубленной зеленью.

## Суп овощной с квасом и гречкой

2 стакана воды, 2 стакана кваса, ? стакана сыворотки, 2 ст. ложки гречки, 2 картофелины, 1 маленькая морковь, 2 луковицы,

1 ? ст. ложки смальца, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, лавровый лист, перец горошком, соль по вкусу.

Овощи почистить и вымыть. Лук и морковь измельчить, а картофель нарезать кубиками. Крупу перебрать и промыть. В огнеупорный керамический горшочек с кипящей водой опустить овощи, сварить их до мягкости, затем влить квас и сыворотку, добавить гречку, смалец, лавровый лист, перец горошком, соль, поставить в нагретую духовку и томить на слабом огне в течение 20–30 минут.

При подаче посыпать зеленью.

## Похлёбка с зеленью, бараниной и пшеном

2 л воды, 800 г баранины, 5–6 картофелин, ? стакана пшенной крупы, 2 моркови, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 корень петрушки или сельдерея, 2–3 ст. ложки измельченной зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Мякоть баранины ополоснуть, нарезать небольшими кубиками, положить в глиняный горшочек, залить холодной водой, добавить измельченный корень петрушки или сельдерея, поставить в разогретую духовку и варить 1–1,5 часа до готовности мяса. Затем мясо вынуть, а бульон процедить.

В это время очистить и нарезать кубиками картофель. Очищенные лук и морковь измельчить и обжарить в разогретом растительном масле. В горшочки с горячим бульоном положить подготовленные овощи, промытую крупу, отварную баранину и варить до готовности пшена.

Похлебку посолить, заправить рубленой зеленью и подать на стол в горшочках.

## Суп чесночный с гренками и паприкой

1 головка чеснока, 300 г слегка зачерствевшего белого хлеба, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка перца, паприка, соль, перец, 1 л мясного бульона, 4 яйца, 2 ст. ложки оливкового масла для поджаривания гренок, ? пшеничного батона.

Почистить чеснок. Нарезать белый хлеб маленькими кубиками. Разогреть в кастрюле 4 ст. ложки оливкового масла и обжарить кубики хлеба до золотистого цвета. Выдавить из чеснока сок и полить им хлебные дольки. Приправить все солью, перцем, паприкой и добавить мясной бульон. Дать ему закипеть, варить суп на медленном огне 20 минут.

Разогреть духовку до 200 °С. Разлить чесночный суп в четыре

глиняных горшочка и поварешкой аккуратно добавить в каждый по 1 сырому яйцу. Подержать в духовке 10 минут.

Нарезать кусками белый батон. Разогреть оставшееся оливковое масло, обжарить кусочки хлеба до золотистой корочки и подавать к супу.

## Суп луковый с сыром

2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 стакана бульона, 4 ст. ложки тертого сыра, 2 кусочка хлеба.

Лук и чеснок мелко порезать, обжарить на сливочном масле (можно на растительном) и положить в небольшой горшочек. Кусочек белого хлеба подсушить с обеих сторон, не используя масла. Залить лук бульоном (можно из кубика). Сверху на бульон положить хлеб и присыпать тертым сыром. Поставить в духовку на 20–30 минут.

Готовить лучше всего в небольших горшочках, в них же и подавать.

## Суп грибной с овощами и зеленью

1,5 л воды, бульона или овощного отвара, 6–7 картофелин, 300 г свежих грибов, 1 луковица, 1 маленькая морковь, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки сметаны, по 1 ст. ложке измельченного укропа и зеленого лука, 1–2 лавровых листа, 2–3 горошины душистого или черного перца, соль по вкусу.

Грибы вымыть, очистить, отрезать ножки, измельчить их и обжарить на сковороде с частью предварительно разогретого растительного масла.

Лук, морковь и корень петрушки почистить, ополоснуть, мелко нарезать и поджарить отдельно в оставшемся масле. Очищенный и вымытый картофель нарезать кубиками. Шляпки грибов нарезать небольшими ломтиками, ошпарить кипятком и откинуть на сито. Когда стечет вода, равномерно разложить их в глиняные горшочки, залить горячей водой, процеженным бульоном или овощным отваром и варить в духовке или на плите в течение 40 минут, убавив после закипания огонь. После этого добавить картофель, поджаренные ножки грибов и овощи, соль, перец горошком, лавровый лист и продолжать варить на слабом огне еще 20–25 минут. При подаче на стол добавить в суп сметану, укроп и зеленый лук.

## Суп с грибами и рисом

1,5 л воды, 2 стакана овощного отвара, 6 картофелин, 50 г сушеных грибов, 1 луковица, 1 морковь, по ? корня петрушки и сельдерея, 75 г сливочного масла, 0,5 кг риса, 3–4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Сушеные грибы промыть, залить холодной водой на 3–4 часа и сварить в этой же воде. Вынуть, нарезать небольшими ломтиками, а бульон процедить.

Лук очистить, ополоснуть, мелко нарезать, выложить в глубокую сковороду и обжарить в разогретом масле. Затем добавить измельченные коренья, морковь, вареные грибы, овощной отвар и тушить до мягкости кореньев. После этого тушеные овощи равномерно разложить в горшочки с горячим процеженным грибным отваром, довести до кипения, всыпать промытый рис, нарезанный небольшими кубиками картофель и варить около 20 минут. За 3–5 минут до готовности посолить и заправить сметаной. Подавая на стол, посыпать суп зеленью.

## Окрошка с квашеной капустой

1,5–2 л хлебного кваса, 4–5 картофелин, 4–5 редисок, 300 г квашеной капусты, 50 г зеленого лука, 2–3 вареных яйца, ? стакана сметаны, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка горчицы, 1 пучок укропа, 10–15 кусочков пищевого льда, соль по вкусу.

Квас заправить желтками, растертыми с сахаром и горчицей, разлить в горшочки.

Картофель тщательно вымыть щеточкой, опустить в кипящую воду, сварить в мундире, очистить, нарезать соломкой и положить понемногу в каждый горшочек с квасом. Добавить измельченный и растертый с солью до образования сока зеленый лук, нарезанную кубиками или соломкой редиску, мелко нарезанные яичные белки, отжатую от рассола квашеную капусту, зелень укропа и сметану.

Положить в каждый горшочек несколько кусочков льда и подавать.

## Свекольник

1,5–2 л хлебного кваса, 1–2 молодые свеклы с ботвой, 1 морковь, 2 свежих огурца, 50 г зеленого лука, ? стакана сметаны, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, 2 яйца, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.

Свеклу почистить, нарезать мелкими кубиками или соломкой, черешки – кусочками длиной 2–3 см, выложить в

глиняный горшок, залить 1–2 стаканами воды, добавить уксус и тушить около получаса. За 10–15 минут до окончания тушения добавить измельченную свекольную ботву. Готовую свеклу охладить.

Морковь вымыть, сварить в кожуре, остудить, почистить и нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук измельчить, растереть с небольшим количеством соли до появления сока, выложить в горшочек со свеклой, добавить морковь, сваренные вкрутую и измельченные яйца, нарезанные тонкими ломтиками огурцы, сметану, сахар, соль, тщательно перемешать и залить квасом.

При подаче свекольник посыпать зеленью.

Можно также приготовить это блюдо в порционных горшочках. В этом случае тушить свеклу можно в кастрюле или сковороде, а потом все овощи равномерно разложить по горшочкам, добавить охлажденную свеклу с отваром и все остальные компоненты, перемешать и подать каждому отдельно.

## Свекольник на свекольном отваре

2 л свекольного отвара, 2–3 молодые свеклы, 1 морковь, 2 свежих огурца, 50 г зеленого лука, 2 вареных яйца, ? стакана сметаны, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, 1 пучок укропа, соль.

Свеклу и морковь вымыть, очистить и сварить отдельно. Свекольный отвар процедить и охладить. Огурцы, свеклу, морковь и яйца нарезать мелкими кубиками или соломкой, равномерно разложить в порционные горшочки, добавить сметану, сахар, уксус, измельченную зелень и залить охлажденным свекольным отваром.

В этот свекольник можно добавить отварное мясо или рыбу, несколько кусочков в каждый горшочек.

## Уха русская с овощами

300 г рыбного филе, 4–5 картофелин, 4–6 мелких луковиц-сеянцев, 1 корень петрушки, 30–50 г сливочного масла, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, 1 лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, соль по вкусу.

**Для бульона:**

2 л воды, 750 г рыбных отходов, 1 луковица, 30 г зелени петрушки, соль по вкусу.

Рыбные кости, плавники, хвосты, кожу, головы без жабр тщательно промыть, положить в эмалированную кастрюлю или котелок, залить холодной водой, добавить очищенную и

разрезанную на несколько частей луковицу, связанную в пучок зелень, посолить, накрыть крышкой и варить при слабом кипении в течение часа, периодически удаляя образовавшуюся пену и жир, а затем снять с огня и процедить.

В кипящий процеженный рыбный бульон положить нарезанную кусочками рыбу, целые мелкие очищенные клубни картофеля, целые луковицы, корень петрушки и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки добавить соль, лавровый лист и перец горошком.

В глиняный горшочек положить отварную рыбу, несколько кусочков сливочного масла, залить ухой, довести до кипения и подавать, посыпав зеленью.

# Блюда из овощей с мясом

## Картофель с морковью и говядиной

850 г говядины, ? стакана муки, 5 ст. ложек топленого сала или смальца, ? стакана мясного бульона, 7–9 картофелин, 4–5 морковок, 3–4 луковицы, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки томата-пюре, 2–3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 3–5 горошин душистого перца, 1–2 лавровых листа, соль по вкусу.

Мясо нарезать порционными кусочками, отбить, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в разогретом сале. Затем сложить говядину в сотейник, добавить душистый перец, лавровый лист и крепкий мясной бульон, накрыть крышкой и тушить на слабом огне в течение 1 часа.

В это время очистить и ополоснуть овощи и коренья. Картофель нарезать соломкой или брусочками и обжарить на сале. Морковь, лук и корень петрушки измельчить, выложить в сковороду с небольшим количеством разогретого сала, добавить несколько столовых ложек воды и потушить в течение 10–15 минут.

После этого готовые кусочки мяса переложить в порционные горшочки, добавить обжаренный картофель, тушеные овощи, томат-пюре и залить процеженным соусом, в котором тушилась говядина.

Горшочки поставить на противень и тушить в предварительно нагретой духовке до готовности. Подавать на стол, посыпав зеленью.

## Лук с говядиной в томате-пюре

500 г говядины, 1 ?–2 стакана мясного бульона или воды, 2 ст. ложки топленого сала, 1 ст. ложка томата-пюре, 3 луковицы, 1 ст. ложка муки, 1–2 лавровых листа, 1/3 ч. ложки молотого черного перца, соль по вкусу.

Мясо зачистить от сухожилий и пленок, нарезать небольшими кусочками, поперчить, посолить, обвалять в муке, выложить на сковороду с разогретым салом и обжарить с обеих сторон. Лук очистить, ополоснуть, измельчить и обжарить в сале до золотистого цвета, после чего добавить томат-пюре и продолжать обжаривать еще около 5 минут.

В порционные глиняные горшочки выложить половину лука, на него – кусочки мяса и сверху засыпать луком, положить

кусочки лаврового листа, залить процеженным мясным бульоном или водой, закрыть крышками, поставить в предварительно нагретую духовку и тушить до готовности.

На гарнир рекомендуется подать на отдельной тарелке макароны, отварной картофель, рассыпчатую рисовую или гречневую кашу.

## Картофель с говядиной запечённые

500 г говяжьего филе, 10 картофелин, 1 небольшая луковица, 1–2 лавровых листа, 3–5 горошин черного или душистого перца, соль по вкусу.

**Для соуса**:

1 луковица, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка зелени петрушки или укропа, 1/3 ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Говядину зачистить от пленок и сухожилий, опустить в кастрюлю с кипящей водой, добавить лавровый лист, перец горошком, измельченный лук и варить в течение 1,5–2 часов до мягкости. Готовое мясо вынуть и нарезать небольшими ломтиками, а бульон процедить. Картофель почистить, вымыть, высыпать в кастрюлю с подсоленным кипятком и варить в течение получаса. Затем воду слить, а картофель немного охладить и нарезать кружочками.

***Для приготовления соуса*** очищенный лук нарезать полукольцами, выложить в сковороду с разогретым маслом, слегка обжарить, добавить муку и продолжать обжаривать до светло-желтого цвета. Затем развести горячим процеженным бульоном, влить обжаренное отдельно томат-пюре, уксус, добавить соль, молотый перец и потушить около 15 минут. В порционные горшочки влить немного соуса, положить ломтики мяса, на них – картофель, залить оставшимся соусом, поставить в разогретую духовку и запекать в течение 30–45 минут.

Готовую запеканку посыпать зеленью петрушки или укропа и подать к столу в горшочках.

## Голубцы кисло-сладкие

500 г говяжьего фарша, 8 больших капустных листьев, 100 г отварного риса, 50 г репчатого лука, 100 г томатного соуса, 50 г изюма, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка перца, 240 г томатной пасты, 50 г тертого имбиря, 100 мл ароматизированного уксуса.

Положить капустные листья в стеклянную кастрюлю, тушить

до мягкости. Соединить мясной фарш, рис, измельченный лук, томатный соус, изюм, соль, перец. Хорошо перемешать. Нафаршировать полученной смесью капустные листы, свернуть их наподобие сигар. Закрепить шов. Положить швом вниз в горшочки. Соединить остальные продукты, перемешать и вылить на голубцы. Поместить в духовку и тушить до готовности. Капустные листы не должны развалиться.

## Овощи с говядиной и грибами

500 г говядины, 1 кг картофеля, 40 г сушеных грибов, 3 луковицы, 1 морковь, 4 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки томата-пюре, 4 ст. ложки муки, 50 г свиного сала, 60 г сливочного масла, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Грибы залить на 2–3 часа холодной водой, а потом в этой же воде отваривать в течение 1,5–2 часов. Готовые грибы вынуть, нарезать мелкими ломтиками и обжарить в небольшом количестве масла, а бульон процедить.

Говядину промыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками, выложить в сковороду с растопленным салом и обжарить.

Очистить и вымыть овощи. Морковь нарезать ломтиками, картофель и лук – кубиками. Каждый вид овощей обжарить отдельно в сливочном масле.

Муку подрумянить в масле до светло-коричневого цвета, смешать со сметаной и тщательно растереть, чтобы не было комочков.

В порционные горшочки положить обжаренные овощи, мясо, грибы, залить горячим грибным бульоном на уровне продуктов, добавить сметану, томат-пюре, посолить, поставить на противне в предварительно разогретую духовку и тушить до готовности. Подавая на стол, посыпать зеленью.

## Овощи с говядиной запечённые в сметане

500 г говядины, 2 ст. ложки кулинарного жира или маргарина, 25 г сливочного масла, 50 г сала, 3–4 луковицы, 3 моркови, 100 г ржаного хлеба, ? стакана сметаны, 1 ? ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки консервированных маслин без косточек, ? лимона, 3 ст. ложки молотых сухарей, 1 яйцо, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, молотый черный перец и соль по вкусу.

Мякоть говядины промыть, нарезать поперек волокон на порционные кусочки, хорошо отбить с обеих сторон, посолить,

посыпать молотым перцем, обвалять в сухарях, выложить в сковороду с раскаленным жиром и поджарить.

Сало нарезать тонкими ломтиками и немного вытопить до получения прозрачности. Лук и морковь почистить, вымыть, нарезать соломкой, слегка обжарить в разогретом жире, добавить немного воды и тушить до мягкости. Хлеб нарезать маленькими кубиками, подрумянить в сливочном масле, смешать с тушеными овощами, добавить нарезанные соломкой маслины, заправить томатной пастой и потушить еще 3–5 минут.

На дно керамических горшочков положить кусочки сала, на них – половину мяса, затем – смесь овощей с ржаными сухариками и снова слой мяса.

Сырое яйцо хорошо размешать со сметаной и залить этой смесью содержимое горшочков. Сверху посыпать молотыми сухарями, поставить на противне в духовку и запекать до образования румяной корочки.

Готовое блюдо украсить ломтиками лимона без косточек и измельченной зеленью.

## Овощи с говядиной и салом

1 кг говядины, 2 ст. ложки топленого сливочного масла, 100 г шпика, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1–2 ломтика ржаного хлеба, 6–8 картофелин, ? лимона, 3 стакана хлебного кваса, 2–3 ст. ложки сметаны, 2–3 лавровых листа, 15–20 горошин душистого перца, 2–3 гвоздики, соль по вкусу.

Кусок говядины зачистить от пленок и сухожилий, отбить, нарезать на порционные кусочки, посолить и подрумянить со всех сторон на разогретом масле. Овощи почистить и вымыть. Лук нашинковать тонкими кольцами, морковь и коренья измельчить, а картофель нарезать крупными кусочками.

На дно огнеупорных глиняных горшочков положить нарезанное ломтиками сало, лук, морковь, коренья, лавровый лист, душистый перец, гвоздику, посолить, добавить ломтики лимона без зерен и тонкие ломтики хлеба. Сверху на все это положить кусочки мяса, картофеля, сметану, залить квасом, закрыть плотно крышками, поставить в духовку и тушить на слабом огне в течение 1–1,5 часа.

Это блюдо можно приготовить без картофеля и сметаны.

## Капуста и яблоки с говядиной и ветчиной, тушённые в бульоне

500 г мякоти говядины, 150 г ветчины, 2 яблока, 1 луковица,

1 помидор, ? кочана капусты, 2 ст. ложки смальца, ? стакана мясного бульона, молотый черный перец и соль по вкусу.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, а мякоть нарезать дольками. Капусту очистить от верхних листьев, промыть и тонко нашинковать. Очищенный и вымытый лук нарезать полукольцами. Помидор опустить на несколько секунд в кипяток, вынуть, снять кожицу, а мякоть нарезать кружочками. Мясо зачистить от прожилок и сухожилий, промыть, нарезать порционными кусочками, посолить и посыпать молотым перцем.

В глиняных горшочках растопить смалец, положить туда мясо, сверху – тонкие ломтики ветчины, затем капусту, лук, яблоки и помидоры, залить горячим процеженным бульоном, поставить в нагретую духовку и тушить в течение 1–1,5 часа. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью и подать.

## Рагу из картофеля, кислых яблок и говядины

800 г жаркого из говядины с костями, 1–2 яблока кислых сортов, 6–8 картофелин, 1 ч. ложка муки, 25 г сливочного масла, 5 стаканов мясного бульона или воды, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Срезать с костей мякоть и нарезать ее небольшими кубиками. Кости разрубить, залить кипяченой водой или бульоном, прокипятить и процедить.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать кубиками. Картофель почистить, вымыть и тоже нарезать кубиками.

Муку подрумянить в растопленном сливочном масле, развести процеженным бульоном, тщательно растереть, чтобы не было комочков, и разлить в глиняные горшочки. Туда же положить мясо, яблоки, картофель, измельченную зелень, поставить горшочки в хорошо нагретую духовку и тушить при слабом огне 20–30 минут.

Из оставшегося жаркого или вареного мяса можно приготовить на следующий день к завтраку или обеду вкусное второе блюдо.

## Помидоры с морковью, сельдереем и говядиной

500 г говядины, 500 г репчатого лука, 100 мл растительного масла, 200 г помидоров, 100 г моркови, 200 г сельдерея, 500 г картофеля, 2,5–3 л бульона, чеснок, перец молотый черный и красный, соль.

Лук кольцами обжарить в растительном масле. Мясо нарезать

кусочками по 50 г, посолить, поперчить, посыпать толченым чесноком, смешать с луком и еще жарить на слабом огне. Затем разложить в горшочки, положить нарезанные кубиками картофель, морковь, сельдерей. Залить полностью мясным бульоном, поставить в духовку. За 20–30 минут до готовности положить свежие помидоры, посолить, поперчить.

## Картофель с репой, сухарями и говядиной

800 г говядины (лучше вырезки), 3 ст. ложки сливочного масла, 4–5 картофелин, 1 луковица, 2–3 моркови, 2 репы, ? стакана тертых ржаных сухарей, ? стакана сметаны, 2–3 зубчика чеснока, перец горошком, соль, лавровый лист, ? стакана мясного бульона.

Мясо разрезать на куски по 50–60 г, отбить деревянным молотком, посолить, уложить в миску и дать настояться под крышкой 20–30 минут. В керамические горшки (или кастрюлю с широким дном) влить растопленное сливочное масло, положить лавровый лист и перец горошком, говядину. Сверху посыпать нашинкованным обжаренным луком и тертыми ржаными сухарями. Овощи нарезать дольками и положить в горшочек, залить бульоном, посолить и поставить в разогретую духовку. Перед окончанием тушения добавить в горшочек сметану с растертым чесноком.

Подавать в горшочке либо на тарелке со свежими огурцами, помидорами, зеленым салатом.

## Картофель с говядиной, тушенный в томате

500 г говядины, 7–9 картофелин, 2 луковицы, 2–3 стакана мясного бульона или воды, 3 ст. ложки томата-пюре, 2–3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла или 75 г смальца, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки или укропа, 1–2 лавровых листа, соль.

Мясо от огузка, оковалка или лопаточной части обмыть, нарезать небольшими кубиками, посыпать солью и обжарить со всех сторон в сковороде с хорошо разогретым жиром. Затем добавить измельченный лук, посыпать мукой, перемешать и еще немного поджарить. Картофель почистить, вымыть и нарезать ломтиками.

Гуляш с луком сложить в керамические огнеупорные горшочки, сверху выложить картофель, залить процеженным горячим бульоном или водой, добавить томат-пюре, сметану, лавровый лист, накрыть крышками, поставить в разогретую

духовку и тушить в течение 1–1,5 часа.

Готовое блюдо подавать к столу в той же посуде, в которой оно готовилось, посыпав зеленью.

## Картофель с говядиной, луком и грецкими орехами

500 г говядины, 5 луковиц, 1 морковь, 5 картофелин, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка тертых грецких орехов, соль, перец, лавровый лист.

Нежирную говядину без костей тонко порезать кусочками и обжарить. Потереть на крупной терке морковь и мелко порезать лук, все это обжарить отдельно. Картофель нарезать небольшими кубиками и тоже отдельно обжарить. Все обжаривать на постном масле.

***Для соуса:*** 1 ст. ложку муки обжарить, залить горячей водой из сковороды, где жарилось мясо, хорошо размешать, добавить соль, перец, лавровый лист и прокипятить. В горшочки укладывать слоями: картофель, мясо, лук с морковью, тертые орехи, сверху опять картофель и залить соусом. Поставить в духовку на средний огонь на 20–30 минут.

## Картофель, морковь и яблоки с говядиной

200–300 г говядины, 4–5 картофелин, 1 луковица, 2 ст. ложки топленого или сливочного масла, 1 морковь, 2 яблока, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка сметаны, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки и укропа, соль, черный молотый перец по вкусу.

Очистить картофель, вымыть, нарезать кубиками, обжарить в масле. Нарезать кольцами лук, обжарить в масле до золотистого цвета. Нарезать мясо кусочками, обжарить в масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

В глиняный горшок положить мясо, картофель, лук, яблоки, коренья, посолить, поперчить, добавить лавровый лист, влить немного бульона. Тушить в духовке 30 минут. Минут за 10 до окончания приготовления залить жаркое сметаной, посыпать мелко нарубленным чесноком, зеленью укропа, петрушки.

Подавать жаркое с салатом из свежих овощей, солеными огурцами, квашеной капустой, зеленью.

## Картофель с острой свининой

600 г свинины, 4 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 6 стручков сладкого перца, 250 г стручковой фасоли, 5

картофелин, 4 стручка острого перца, 100 г зеленого горошка, 50 г петрушки, перец красный, соль.

Мясо кусками среднего размера обжарить в кипящем масле с крупно нарезанным луком. Приправить перцем и солью.

Незадолго до готовности мяса добавить горошек, очищенный и нарезанный кубиками картофель, очищенный и нарезанный кружками перец (сначала удалить сердцевину), очищенную и мелко нарезанную фасоль, мелко нарезанную петрушку. Долить 1–2 стакана горячей воды, перемешать и поставить в духовку для тушения.

## Лечо, тушённое со свининой

400 г свинины, 300 г лечо, 1 луковица, 1 ? ст. ложки свиного топленого сала, 3 зубчика чеснока, 8 картофелин, зелень, соль.

Небольшие кусочки свинины выложить в глиняный горшочек, добавить шинкованный репчатый лук, нарезанный дольками картофель, лечо, чеснок, зелень, соль и тушить в духовке.

## Картофель со свининой и сушёными грибами

500 г свинины, 1 ст. ложка маргарина, 8–10 картофелин, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 40 г белых сушеных грибов, 2 луковицы, 2 ст. ложки маргарина с низким содержанием жира.

**Для соуса:** 1 стакан грибного отвара, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла.

Свинину нарезать по два кусочка на порцию и обжарить. Сырой очищенный картофель натереть на терке, положить на сито, дать стечь жидкости, добавить соль, муку, яйца и перемешать. Из полученной массы сформовать лепешки (4 штуки на порцию), на середину их уложить фарш, состоящий из пассерованного репчатого лука и отваренных мелко нарезанных грибов, завернуть в форме шарика и обжарить. Обжаренную свинину и шарики уложить в горшочек, залить сметанным соусом, приготовленным на грибном отваре, поставить в духовку и тушить до готовности. Подавать в горшочках.

## Овощи, запечённые со свининой

250 г свинины, 50 г свиного сала, 6 картофелин, 2 луковицы, 3–4 сушеных гриба, 1 ? ст. ложки томата-пюре, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, 1–2 лавровых листа, 1/3 ч. ложки молотого черного перца, соль по вкусу.

Сушеные грибы замочить в 1 стакане холодной воды на 3–4

часа, а затем в этой же воде сварить, вынуть и измельчить, а бульон процедить.

Подготовленную свинину нарезать крупными кусками, выложить в сковороду с растопленным салом и обжарить с обеих сторон. Затем добавить томат-пюре и тушить, помешивая, 5–10 минут.

Картофель и морковь почистить, вымыть, нарезать кубиками и обжарить в разогретом сале. Очищенный лук нарезать кольцами, слегка подрумянить, смешать с обжаренными овощами, посолить и поперчить. В порционные керамические горшочки положить слоями овощи и мясо, повторив их 2–3 раза так, чтобы первым и последним слоем были овощи. Содержимое горшочков залить грибным бульоном, положить сверху грибы и лавровый лист, поперчить, поставить в духовку на умеренный огонь и тушить в течение 40–60 минут.

Готовое блюдо посыпать мелко нарезанным или толченым чесноком, закрыть крышками, дать постоять 3–4 минуты и подавать к столу.

## Капуста с мясом и стручковой фасолью

600 г свиного окорока, 2 ст. ложки топленого сала, 100 г белокочанной капусты, 50 г свежей или консервированной стручковой фасоли, 1 луковица, 1 морковь, 3–4 картофелины, 1 ст. ложка томата-пюре, 2 стакана мясного бульона, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, 1/3 ч. ложки молотого черного перца, соль по вкусу.

Мясо нарезать небольшими кубиками, посолить, поперчить, выложить в сковороду с разогретым топленым салом и обжарить со всех сторон. Овощи почистить и вымыть. Картофель и морковь нарезать маленькими кубиками, лук измельчить, а капусту тонко нашинковать. Стручковую фасоль опустить в кастрюлю с кипящей водой, проварить в течение 8–10 минут и нарезать небольшими кусочками.

В глиняные горшочки выложить последовательно слоями белокочанную капусту, картофель, мясо, репчатый лук и морковь. Сверху полить томатом-пюре, залить процеженным бульоном, поставить на противне в духовку и тушить на слабом огне в течение полутора часов.

Подавать в порционных горшочках, посыпав зеленью.

## Стручковая фасоль с мясом

500 г баранины или свинины, 750 г стручковой фасоли, 250 г

помидоров, 2 ст. ложки йогурта, 1 ч. ложка пшеничной муки, 2 стручка сладкого перца, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, жир, петрушка, соль, перец.

Лук колечками обжарить до светло-коричневого цвета. Мясо кубиками слегка подрумянить, потушить в малом количестве воды до мягкости. Добавить стручки фасоли, разломанные на части, перец сладкий кружочками, толченый чеснок, а через 15 минут – помидоры дольками. Тушить все на слабом огне до мягкости.

Развести муку в йогурте и влить в готовое блюдо. Посыпать зеленью петрушки и подавать с отварным картофелем.

## Курага с мясом и сахаром

1 кг мяса, 2 большие головки лука, 20 штук кураги, 200–250 г сметаны, 2–3 ст. ложки сахара, 1/3 стакана кипятка, 1 ст. ложка муки, соль, перец.

Мясо порезать кусочками и обжарить в хорошо разогретом растительном масле. Добавить немного горячей воды, соль, перец, сахар и тушить 10 минут. В это время обжарить лук, порезанный полукольцами, и заправить его мукой. Добавить в мясо лук, курагу, сметану и тушить в горшочках в духовке 20–30 минут.

## Морковь со свининой, луком и салом

1 кг свинины (говядины), 2 луковицы, немного моркови, 1 стакан красного сухого вина, 1 стакан сметаны, сало свиное пластинками, соль и перец по вкусу.

Мясо предварительно отбить. В глиняный горшок положить нарезанный лук, сало, морковь, специи, лавровый лист, мясо, посолить, влить вино, сметану, сверху переложить пластинками сала. Затем горшочек обмазать сверху тестом, поставить в горячую духовку. Как только пойдет изнутри пар (через тесто), жар убавить. Тушить 2–3 часа.

Тесто выбросить, перед подачей влить немного уксуса, прокипятить, облить мясо соусом.

## Яблоки с бараниной и черносливом

500 г мяса, 9–10 зубчиков чеснока, 200 г сухих яблок, 100 г укропа, 200 г чернослива, ? ст. ложки сахара, перец, 2 ст. ложки уксуса, соль.

Из предварительно замоченного чернослива удалить

косточки. Мясо, чеснок и яблоки мелко нарезать. Все смешать, добавить остальные ингредиенты. Снова хорошо перемешать. Сложить в керамический горшочек и запекать в духовке 1 час при средней температуре.

## Репа с бараниной и капустой

500 г баранины, 1 репа, 400–500 г свежей белокочанной капусты, 1 луковица, 1 морковь, 3 ст. ложки смальца или растопленного курдючного сала, ?—? стакана мясного бульона или воды, 1 пучок зелени петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.

Жирную баранину зачистить от пленок и сухожилий, промыть холодной водой, нарезать крупными кусками (по 2 штуки на порцию), отбить, поперчить, посолить и оставить на некоторое время. Репу, лук и морковь почистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками или тонкой соломкой. Капусту тонко нашинковать, зелень петрушки измельчить.

В керамических горшочках разогреть смалец или курдючное сало, выложить на дно половину овощей, затем – куски мяса, а сверху снова овощи. Содержимое горшочков посолить, влить процеженный бульон или воду, плотно закрыть крышками, поставить в духовку и тушить на слабом огне в течение 2–2,5 часа. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью и подать горячим в тех же горшочках.

## Кабачки и баклажаны с бараниной

500 г баранины, 2 баклажана, 2 помидора, 1 маленький кабачок, 6 луковиц, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, по 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки и укропа, 1–2 зубка чеснока, 1–2 лавровых листа, ?–1 ч. ложка молотого черного или красного перца, соль по вкусу.

Овощи почистить, вымыть и нарезать тонкими кружочками. Баранину зачистить от пленок и сухожилий, нарезать небольшими кусочками, как для гуляша, и слегка отбить. На дно широких горшочков, смазанных маслом, положить рядами в один слой баклажаны, лук, кабачок, мясо и помидоры, посыпая через каждые 2–3 слоя тертым чесноком, молотым перцем и зеленью петрушки и укропа. На каждый слой баранины выкладывать по несколько кусочков лаврового листа. Полить сверху растительным маслом и сметаной, поставить в предварительно нагретую духовку и запекать в течение 1 часа.

## Репа с морковью и бараниной

400 г баранины, 1 репа, 1 луковица, 3 моркови, 50 г маргарина или 2 ст. ложки смальца, 1 стакан мясного бульона, 1 ч. ложка муки, 1/3 ч. ложки молотого черного перца, 2 зубка чеснока, соль по вкусу, зелень петрушки.

Зачищенную от пленок и сухожилий баранину нарезать небольшими кусочками весом по 25–30 г, посолить, поперчить, выложить в сковороду с разогретым жиром и обжарить, помешивая, чтобы мясо не подгорело.

Овощи почистить и вымыть. Морковь и репу нарезать кубиками или соломкой, а лук измельчить. После этого равномерно распределить баранину по горшочкам, смазанным жиром, добавить овощи, посолить, плотно закрыть крышками, поставить в предварительно нагретую духовку и тушить около получаса.

За 5–7 минут до готовности посыпать мясо мелко нарезанным чесноком. Затем муку слегка подрумянить в небольшом количестве жира, развести процеженным бульоном, влить в горшочки с тушеной бараниной, довести до кипения, посыпать зеленью петрушки и подать через 5 минут.

## Картофель с бараниной, почкой и грибами

400 г баранины, 1 баранья почка, 4–5 картофелин, 2 луковицы, 50 г свежих грибов, 50 г сливочного масла, 1 стакан мясного бульона, 1/3 ч. ложки молотого черного перца, соль по вкусу.

Мясо с бараньей шеи нарезать кусочками и удалить лишний жир. Овощи и грибы почистить и хорошо вымыть. Картофель нарезать крупными кусочками, лук измельчить, а грибы разрезать пополам. Баранью почку разрезать вдоль, удалить протоки, хорошо промыть под проточной холодной водой и нарезать маленькими кубиками.

В порционные керамические горшочки положить кусочки баранины, затем лук и грибы, после этого почки и, наконец, картофель, посыпая каждый слой солью и перцем. Залить все это процеженным бульоном, полить растопленным сливочным маслом, плотно закрыть крышками, поставить в разогретую духовку и тушить на маленьком огне в течение 3 часов. Горшочки необходимо время от времени встряхивать, чтобы их содержимое не подгорело.

# Блюда из овощей с мясом птицы

## Картофель с курицей и зеленым горошком

600 г курицы, 2 луковицы, 50 г маргарина, 5–6 картофелин, 5 больших луковиц, 2 моркови, ? стакана консервированного зеленого горошка, 2 стакана сметанного соуса, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Подготовленную тушку курицы разрубить на порционные куски и обжаривать с обеих сторон в хорошо разогретом маргарине в течение 20–30 минут.

Овощи почистить и вымыть. Картофель и морковь нарезать кубиками и поджаривать отдельно в течение 10 минут. Лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить до золотистого оттенка.

В огнеупорные глиняные горшочки положить по 2–3 кусочка курицы, залить их горячим сметанным соусом, добавить картофель, морковь, лук и зеленый горошек и посыпать измельченной зеленью. Горшочки плотно закрыть, поставить в духовку и тушить в течение 20–30 минут.

Подавать это блюдо горячим в этих же горшочках.

## Яблоки и чернослив с курицей

200 г цыплят, 100 г яблок, 150 г чернослива, 100 г сметаны, перец, соль.

Цыплят обработать, разрезать на 4 части, посолить, посыпать перцем, обжарить на сковородке с двух сторон. Положить в горшочек, добавить яблоки, очищенные от кожицы и серединки, нарезанные крупными дольками, чернослив без косточек, залить сметаной и проварить 10–15 минут на слабом огне до готовности яблок. Подавать на стол в горшочках, посыпав рубленой зеленью. Гарнир не нужен.

## Картофель и цыплята тушенные в сметане

5 порционных цыплят, 8 картофелин, 1 ст. ложка топленого масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 стакана сметаны, 1 ст. ложка муки, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, 5 маленьких лавровых листиков, 15 горошин черного перца, соль по вкусу.

Цыплят опалить, выпотрошить, хорошо промыть, разрезать

напополам или на четыре части и опустить на 5 минут в кипящую воду. Затем вынуть, сложить в порционные огнеупорные горшочки, залить их сметаной, добавить лавровый лист, перец горошком, посолить, закрыть крышками, поставить в духовку со средним жаром и тушить в течение 40–60 минут.

В это время картофель почистить, вымыть, нарезать брусочками, выложить в сковороду с топленым маслом и хорошо зарумянить со всех сторон. Муку слегка обжарить со сливочным маслом.

Когда цыплята будут готовы, положить в горшочки картофель и мучную заправку, снова поставить в духовку и тушить еще около 10 минут.

## Изюм, чернослив и курага с мясом цыпленка

1 цыпленок, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки изюма без косточек, 2–3 шт. чернослива, 3–4 шт. кураги, ? стакана воды, 3–4 ст. ложки топленого сливочного масла, соль по вкусу.

Обработанную тушку цыпленка разрезать вдоль брюшка, распластать, натереть солью, обмазать сметаной и обжарить в растопленном масле с обеих сторон. Фрукты промыть теплой водой и обсушить. У чернослива удалить косточки и вместе с курагой разрезать каждый плод на четыре части.

Обжаренного цыпленка разрубить на небольшие кусочки и положить в порционные горшочки. Добавить туда же подготовленные фрукты и залить содержимое горячей водой. Горшочки закрыть крышками, поставить в нагретую духовку и тушить на слабом огне в течение 15–20 минут.

## Морковь с цыплятами и грибами

2–3 цыпленка, 3–4 моркови, 75 г сливочного масла, 6–10 свежих белых грибов, 1 небольшой пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Морковь, петрушку и белые грибы почистить, вымыть, измельчить и ошпарить кипятком.

Выпотрошенных и вымытых цыплят разрезать на четыре части, положить в глиняные горшочки с широким дном, в которых растопить немножко сливочного масла, посыпать морковью, половиной зелени и грибами, посолить, полить небольшим количеством растопленного масла, накрыть крышками, поставить на противне в горячую духовку и греть на очень слабом огне в течение получаса, чтобы цыплята пустили сок. Затем посыпать оставшейся зеленью, перемешать и тушить

под крышкой еще 30 минут. Подавать в этих же горшочках, оформив отдельно гарнир из отварного картофеля или риса, или выложить птицу на блюдо вместе с морковью, грибами и зеленью, а посередине горкой положить гарнир.

## Репа с мясом утки

1 утка средних размеров, 8 шт. репы, 100 г сливочного масла, 1 стакан лука-саженца, айва, сельдерей, зелень, специи, соль по вкусу.

Утку зажарить в духовке. Разрубить тушку на куски и уложить в горшочек. Головки лука-саженца и нарезанную дольками репу обжарить на сливочном масле и положить в горшочек с уткой. Залить соком, полученным после жарки утки, добавить мелкорубленую зелень сельдерея, айву, специи, закрыть горшочек крышкой и поставить в духовку. Тушить до готовности всех продуктов (20–25 минут).

Подавать на стол в горшочке либо на блюде, полив маслом.

## Картофель с луком и мясом гуся или утки

700 г гуся или утки, 1–2 стакана мясного бульона или воды, 1 луковица, 5 картофелин, 2–3 ст. ложки маргарина, 1–2 лавровых листа, ? ч. ложки молотого черного перца, соль по вкусу.

Подготовленную тушку птицы разрубить на куски, выложить на сковороду с растопленным маргарином и слегка обжарить. Овощи почистить, вымыть, лук измельчить и обжарить в маргарине до золотистого цвета, а картофель нарезать ломтиками. Поджаренные кусочки мяса разложить в порционные горшочки, добавить сырой картофель, подрумяненный лук, лавровый лист, молотый перец и соль, залить процеженным бульоном или водой так, чтобы покрыть поверхность продуктов, поставить в духовку и тушить гуся в течение 1–1,5 часа, а утку около часа. Подавать это блюдо горячим в горшочках, в которых его приготовили.

## Картофель с тушеной капустой и мясом гуся

1 кг гуся, 1 ? ст. ложки муки, 3 ст. ложки маргарина или смальца, 4–5 картофелин, 1 луковица, 2–3 моркови, 2 яблока, 2 ? стакана бульона, 250 г тушеной капусты, черный молотый перец и соль по вкусу.

Овощи почистить и вымыть. Картофель и морковь нарезать крупными кусками, а лук измельчить. Яблоки очистить от

кожицы и сердцевины и нарезать крупными ломтиками.

Тщательно обработанную тушку птицы разрубить на куски (по два на порцию), выложить в сковороду с разогретым жиром, добавить морковь и лук, слегка посыпать мукой и обжарить до образования румяной корочки. Затем переложить мясо с овощами в порционные керамические горшочки, добавить сырой картофель и яблоки, посыпать солью и перцем, залить горячим процеженным бульоном, поставить в духовку и тушить в течение 1,5 часа. За 7–10 минут до готовности добавить тушеную капусту.

# Блюда из овощей с субпродуктами

## Жаркое из овощей, печени и почек

100 г говяжьей печени, 100 г телячьих или бараньих почек, 150 г баранины, 1/3 стакана молока, 50 г сливочного масла, 50 г свежих грибов, 2 ст. ложки сметаны, 6–7 картофелин, 1 крупная луковица, ? стакана мясного бульона, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и сельдерея, молотый черный перец и соль по вкусу.

Очищенную от пленок печень залить молоком, оставить так на 2 часа, а потом нарезать небольшими кусочками. Почки разрезать вдоль, удалить протоки, тщательно вымыть и нарезать кубиками. Баранину зачистить от пленок и сухожилий и тоже нарезать на кусочки. Субпродукты и мясо обжарить отдельно до полуготовности. Картофель, лук и грибы почистить и вымыть. Картофель нарезать небольшими кубиками, а лук измельчить. Грибы нарезать маленькими ломтиками, выложить в сковороду с небольшим количеством разогретого масла, поджарить в течение 10–15 минут, затем добавить сметану и продолжать обжаривать еще около 10 минут.

В глиняные горшочки положить мясо, печень, почки, затем добавить грибы в сметане, лук и картофель, залить процеженным бульоном, положить по кусочку масла, посолить, поперчить, посыпать зеленью, поставить в духовку и запекать в течение 15–20 минут.

## Морковь с говяжьим сердцем и солеными огурцами

500 г сердца, 2 моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 1–2 соленых огурца, 4 ст. ложки смальца или растительного масла, 1 стакан красного соуса, 1–2 зубка чеснока, 1–2 лавровых листа, 3–5 горошин черного перца, соль по вкусу.

Говяжье сердце вымыть, опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и сварить до мягкости. Затем бульон процедить и использовать для приготовления соуса, а сердце нарезать маленькими ломтиками, выложить в хорошо разогретую сковороду со смальцем или растительным маслом и слегка обжарить.

Сырые овощи почистить и вымыть. Морковь и корень петрушки нарезать ломтиками, лук измельчить и все вместе обжарить в разогретом жиру.

Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками и тоже слегка обжарить.

В керамические горшочки положить кусочки сердца, потом обжаренные овощи и соленые огурцы, залить горячим красным соусом, поставить в духовку и тушить на слабом огне в течение 20–30 минут.

Готовое блюдо заправить чесноком, растертым с солью, посыпать измельченной зеленью и подать к столу в горшочках.

В качестве гарнира рекомендуется жареный картофель.

## Репа с брюквой и выменем

750 г вымени, 2 моркови, ? репы, ? брюквы, 1 луковица, 4–5 картофелин, 1 стакан сметаны, 2–3 лавровых листа, 3–5 горошин душистого перца, соль по вкусу.

Коровье вымя промыть, разрезать на куски с палец толщиной, замочить в холодной воде на 6 часов, а потом варить на очень слабом огне 3–4 часа. Затем жидкость слить и процедить, а вымя нарезать кубиками и разложить в порционные керамические горшочки.

Овощи почистить и вымыть. Морковь, репу, брюкву и картофель нарезать небольшими кусочками, а лук измельчить. Добавить овощи равномерно во все горшочки, залить бульоном, в котором варилось вымя, поставить в духовку и варить еще 15–20 минут. После этого посолить, положить лавровый лист, душистый перец и продолжать варить до тех пор, пока все овощи не станут мягкими. Потом влить сметану и потушить еще 10–15 минут.

## Морковь с луком и мозгами, тушенные в томатном соусе

500 г мозгов, ? моркови, 1 луковица, 30 г сливочного масла или маргарина, 1 ч. ложка уксуса, 1 лавровый лист, 4–5 горошин черного перца, соль.

**Для томатного соуса**: 1 стакан бульона, 25 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 маленькая луковица, ? моркови, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка острого кетчупа, соль по вкусу.

Мозги залить холодной водой и оставить так на 1,5–2 часа, а затем осторожно удалить с них пленку (желательно при этом не вынимать их из воды). После этого положить мозги в кастрюлю, добавить лавровый лист, перец горошком, соль и уксус, залить водой так, чтобы только покрыло продукты, накрыть крышкой, быстро довести до кипения, потом убавить огонь и варить мозги в

течение 15–20 минут. Затем вынуть и нарезать их на небольшие куски (по 2–3 кусочка на порцию), а бульон процедить.

Лук почистить, ополоснуть, измельчить и обжарить в хорошо разогретом сливочном масле или маргарине до светло-желтого цвета. В это время очищенную морковь нарезать ломтиками или крупной соломкой.

В порционные керамические горшочки положить мозги, морковь и лук, залить томатным соусом, поставить в нагретую духовку и тушить в течение 10–15 минут.

Это блюдо можно подать с гарниром из картофельного пюре или рассыпчатого риса, выложенного на отдельную подогретую тарелочку.

***Приготовление томатного соуса:*** муку слегка обжарить с небольшим количеством сливочного масла, немного охладить и постепенно развести процеженным бульоном, в котором варились мозги, тщательно перемешивая, чтобы не было комочков, а затем проварить на слабом огне в течение 10–15 минут и процедить.

Лук, морковь и корень петрушки почистить, ополоснуть, мелко нарезать и немного обжарить в оставшемся масле. Потом добавить томат-пюре и обжаривать на очень слабом огне еще около 5 минут. После этого влить заправленный мукой горячий бульон и варить в течение 10 минут. За 5 минут до окончания приготовления положить соль и кетчуп. Готовый соус процедить.

## Овощи с рубцом под белым соусом

1 рубец, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1–2 лавровых листа, 3–5 горошин черного или душистого перца, соль по вкусу.

**Для белого соуса**: 1 ? стакана бульона, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 яичный желток, соль по вкусу.

Свежий говяжий рубец тщательно вымыть щеточкой, ошпарить кипятком и снова хорошо промыть в холодной воде, чтобы удалить остатки слизистой оболочки.

Лук, морковь и корень петрушки почистить, ополоснуть и нарезать ломтиками (лук – полукольцами), подготовленный рубец нарезать крупными кусочками, положить их в керамические горшочки, залить холодной водой, добавить овощи, перец горошком и лавровый лист, посолить, поставить в духовку и варить на слабом огне в течение 4–5 часов. После этого бульон слить, процедить и приготовить на нем соус, а рубец нарезать соломкой и снова опустить в горшочки. Удалить лавровый лист, залить отварной рубец белым соусом, снова поставить в духовку и тушить 20–30 минут.

Отдельно к этому блюду подать хрен с уксусом, соленые огурцы или салат из помидоров.

***Приготовление белого соуса:*** муку слегка обжарить с таким же количеством сливочного масла, постепенно развести процеженным бульоном, в котором готовился рубец, и тщательно растереть, чтобы не было комочков, а затем проварить на слабом огне в течение 5–10 минут. После этого соус снять с огня, добавить яичный желток, смешанный с небольшим количеством соуса, посолить, заправить сливочным маслом, перемешать и процедить.

# Блюда из овощей и рыбы

## Морковь с луком и рыбой

500–600 г рыбного филе, 1 ст. ложка томата-пюре, 2 ст. ложки растительного масла, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть, отделить мякоть от костей и нарезать ее небольшими кусочками. Морковь и лук очистить, ополоснуть и нарезать соломкой. В смазанные растительным маслом горшочки положить 2–3 слоя рыбы, чередуя их с овощами так, чтобы сверху и снизу была рыба. Затем полить растительным маслом, томатом-пюре, уксусом, посыпать солью и сахаром, плотно закрыть крышками, поставить в слегка нагретую духовку и тушить на очень маленьком огне 50–60 минут.

## Белые грибы с картофелем и рыбой

1 кг рыбного филе, ? стакана муки, 1 стакан сметаны, 1 стакан бульона, 7 картофелин, 3 луковицы, 1/3 стакана растительного масла, 50 г белых вареных грибов, 50 г топленого масла, 1 головка чеснока, петрушка или укроп, зелень, соль, перец по вкусу.

Рыбу разрезать на куски, посолить и, обваляв в муке, поджарить на растительном масле. Репчатый лук нашинковать и обжарить с мелкорублеными грибами на топленом масле. Картофель очистить, нарезать дольками, положить в порционные горшочки, добавить туда пассерованный лук с грибами. Сверху уложить куски рыбы, растертый с солью чеснок, перец, залить бульоном, затем сметаной и тушить под крышкой в хорошо прогретой духовке до готовности. Подавать в горшочках.

Во время тушения горшочки рекомендуется периодически встряхивать.

## Картофель с рыбой по-старорусски

100 г судака, 100 г картофеля, 40 г репчатого лука, 20 г сыра, 100 г сметаны, 30 мл бульона, 20 г сливочного масла.

**Для маринада:** 30 мл воды, 0,2 г лимонной кислоты, соль.

Рыбу разделать на филе с кожей без костей. Мариновать 15–

20 минут. В горшочек положить масло, влить бульон, уложить рыбу (по 4 кусочка на порцию), затем – слой сырого картофеля кружочками, потом – слой пассерованного лука. Сделать еще три слоя. Поставить в духовку на 15 минут. Затем добавить сметану, тертый сыр и запечь до готовности.

## Морковь, тушенная с рыбой

500 г рыбы, 2 моркови, зелень петрушки, 1 луковица, по 2 ст. ложки томатной пасты и растительного масла, ? стакана воды, лавровый лист, молотый черный перец, соль.

Морковь натереть на терке, зелень и лук мелко нарезать. В горшочке смешать овощи, томатную пасту, растительное масло и воду. Накрыть крышкой и тушить 10 минут.

Рыбу нарезать кусками, посолить, поперчить и уложить в кастрюлю слоями, поливая каждый слой приготовленной смесью из овощей. Тушить 15 минут.

## Овощи с рыбой

150 г рыбы, 150 г нарезанного картофеля, 1 луковица, 1 помидор, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, черный молотый перец, соль.

В горшочек положить картофель, добавить 2 столовые ложки воды, масло, соль и тушить в духовке, накрыв крышкой, пока картофель не станет мягким.

Куски рыбы посолить, поперчить и положить на картофель. Сверху посыпать мелко нарезанным луком. Помидор порезать кружочками и положить на рыбу. Готовить в духовке до готовности рыбы.

## Помидоры с треской и сметаной

150 г филе рыбы, ? луковицы, по 150 г картофеля и помидоров, 1 ст. ложка сметаны, зелень петрушки, молотый черный перец, соль.

Нарезать дольками картофель, положить в горшочек, добавить 2 столовые ложки воды, жир и соль. Тушить в духовке 10 минут.

Рыбу, нарезанную кусками, посолить, посыпать перцем, положить на картофель, посыпать мелко нарезанным луком, добавить нарезанные кружочками помидоры и готовить в течение 15 минут. Полить сметаной. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью.

## Картофель, фаршированный копченой рыбой

8 картофелин, 500 г рыбы горячего копчения (филе), 1–2 луковицы, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла.

Картофель сварить до полуготовности, очистить, срезать верхушки и вырезать сердцевину, чтобы получились «стаканчики».

Мякоть картофеля, вынутую из середины, пропустить с рыбой и луком через мясорубку, добавить сырое яйцо. Массу перемешать и слегка взбить. Получившимся фаршем наполнить картофель, положить его в горшочек, смазанный маслом, полить сметаной и запекать 15 минут.

## Лук и айва с лещом

1 (около 600 г) лещ, 1 айва, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 1–1 ? стакана воды, молотый черный перец, соль по вкусу.

Подготовленную рыбу разделать на филе, нарезать на порционные кусочки. Нарезать лук тонкими полукольцами. Айву, очищенную от кожицы и сердцевины, нарезать дольками.

Все продукты положить в горшочек, посолить, залить водой и тушить 30 минут.

## Овощи с линем, тушенные с вином

800 г линя, 1 ст. ложка уксуса, 2 моркови, 1 корень петрушки, 50 г сливочного или 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, ? стакана сметаны, ? стакана белого вина, 1 сладкий болгарский перец, ? ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Очищенную, выпотрошенную и вымытую рыбу нарезать небольшими кусочками, полить нагретым уксусом, дать настояться 10 минут, а потом слить в отдельную емкость.

Морковь и корень петрушки очистить, ополоснуть и натереть на крупной терке, выложить в сковороду с половиной разогретого масла, добавить 3 столовые ложки воды и тушить до мягкости. Сладкий перец очистить от семян, опустить на несколько секунд в кипяток, удалить кожицу, а мякоть измельчить. Очищенный лук нарезать кубиками, обжарить в масле, сложить вместе с тушеными овощами в керамические горшочки, на них – кусочки линя, добавить ? стакана горячей воды, вино и слитый с рыбы уксус, посолить, поперчить, посыпать сладким перцем, поставить

в духовку и тушить под крышками в течение 20 минут. Затем залить сметаной, аккуратно перемешать и подать в этой же посуде к столу. Отдельно в соуснике подать чесночный соус.

Вместо сладкого болгарского перца можно использовать сушеный – паприку.

## Картофель с рыбой и грибами, тушенные в грибном соусе

300 г рыбного филе, 30 г сушеных грибов, 6–8 картофелин, 2 луковицы, 3–5 ст. ложек растительного масла, 3–4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки муки, соль по вкусу.

Сушеные грибы промыть, оставить на 2–3 часа в холодной воде, а затем в этой же воде сварить. Готовые грибы вынуть и мелко нарезать, а бульон процедить.

Очищенный лук измельчить, обжарить до золотистого цвета в разогретом масле, добавить грибы и поджарить. Картофель почистить, нарезать небольшими кубиками и тоже слегка обжарить.

Рыбное филе (желательно – окуня) нарезать кубиками, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в хорошо разогретом растительном масле.

В горшочки положить поочередно картофель, кусочки рыбы, грибы с луком и снова картофель, влить по полстакана горячего грибного бульона, полить сверху сметаной, подсолить, поставить в духовку и тушить до готовности.

## Квашеная капуста со щукой, запеченная в сметане

1 кг щуки, 800 г квашеной капусты, 100 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, 4–5 ст. ложек молотых сухарей, 5–6 ст. ложек тертого сыра, 2 яйца, соль по вкусу.

Шинкованную квашеную капусту сполоснуть, опустить в кастрюлю, добавить немного воды и варить до мягкости, чтобы получилась густая масса. В это время щуку почистить, выпотрошить, вымыть, отделить мякоть от костей, нарезать ее небольшими кусочками, натереть солью, обвалять в яйце и сухарях и слегка обжарить с обеих сторон на половине масла до образования румяной корочки.

Порционные горшочки смазать маслом, выложить на дно слой капусты, затем несколько маленьких кусочков масла, посыпать небольшим количеством сыра, потом положить слой из кусочков обжаренной щуки, полить сметаной и повторить слои 2–3 раза в зависимости от объема горшочков так, чтобы сверху была

капуста, покрытая кусочками масла и посыпанная сыром и молотыми сухарями. Поставить горшочки в духовку и запекать, не накрывая крышками, на слабом огне в течение часа.

## Запеканка из картофеля и сельди

400–500 г малосольной сельди, 1 кг картофеля, 2 луковицы, 5 ст. ложек растительного масла, 1 стакан молока, 1–2 яйца, 1/3–? ч. ложки молотого черного перца, соль по вкусу.

Очищенную, выпотрошенную и вымытую сельдь разделать на филе без кожи, замочить на 1–2 часа в молоке, а потом нарезать небольшими кусочками. Картофель сварить в мундире, остудить, очистить и нарезать ломтиками. Очищенный лук нарезать соломкой и обжарить в разогретом растительном масле до золотистого цвета.

Смазать маслом глиняные горшочки, положить в них ломтики картофеля, посолить, поперчить, затем выложить обжаренный лук и кусочки сельди. Повторить так 2–3 раза, в зависимости от размера горшочков, чтобы они получились заполненными на три четверти. Смешать молоко и сырые яйца, слегка взбить и залить этой смесью содержимое горшочков. Поставить в духовку и запекать на небольшом огне в течение 30 минут.

# Овощные блюда

## Молодой тушеный картофель

1 кг молодого картофеля, 1 ст. ложка размягченного сливочного масла, ? стакана воды, 1–2 ст. ложки измельченной зелени укропа, соль по вкусу.

С небольших картофельных клубней соскоблить кожицу, промыть их, опустить на 5 минут в кастрюлю с подсоленной кипящей водой, а затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. Подготовленный картофель сложить в порционные глиняные горшочки, смазанные сливочным маслом, накрыть крышками, поставить в духовку и зарумянить. После этого влить в каждый горшочек понемногу горячей воды, снова поместить в духовку и держать там до испарения жидкости, а затем посыпать укропом и подавать. Картофель, приготовленный таким способом, получается мягкий внутри и с подрумяненной корочкой.

## Картофель, запеченный с молоком и молотыми сухарями

7–8 картофелин, 1 яйцо или 2 яичных желтка, 50 г сливочного масла, 1 стакан молока, 1–2 ст. ложки молотых сухарей, соль по вкусу.

Картофель почистить, вымыть, сварить в подсоленной воде до готовности, слить воду и горячим размять в той же кастрюле. Посолить, добавить две трети сливочного масла, размешать, влить горячее молоко, еще раз перемешать, ввести яйца, размешать и выложить в смазанные маслом порционные горшочки. Картофельное пюре разровнять, смазать сверху оставшимся маслом и посыпать сухарями. Горшочки поставить в разогретую духовку и запечь на сильном огне.

Подавать как самостоятельное блюдо.

## Картофель, сваренный в молоке

1 кг картофеля, 1 стакан молока, 50 г сливочного масла, 2–3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Очищенный и вымытый картофель нарезать небольшими кубиками, сложить в керамические горшочки, залить водой так, чтобы ею только покрыло, поставить в предварительно нагретую

духовку и варить в течение 10 минут. После этого воду слить, залить картофель горячим молоком, снова поставить в духовку и продолжать варить на слабом огне еще 20–30 минут.

Готовый картофель заправить сливочным маслом, встряхнуть несколько раз, чтобы все перемешалось, посыпать зеленью петрушки и подавать.

## Картофельная запеканка с грибами и сыром

1 кг картофеля, 500 г соленых или маринованных грибов, 2 луковицы, 2 яйца, 80 г сливочного масла, 1–2 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Картофель почистить, сварить в подсоленной воде до готовности, затем вынуть и пропустить через мясорубку. Очищенный и вымытый лук мелко нарезать и обжарить в сковороде с разогретым сливочным маслом до золотистого цвета. Картофельный фарш перемешать с измельченными грибами, луком, зеленью и взбитыми яйцами и выложить в огнеупорные горшочки. Поверхность запеканки разровнять и посыпать тертым сыром и кусочками замороженного масла. Горшочки поставить в нагретую духовку и запекать до образования румяной корочки.

Отдельно к столу подать в соуснике сметанный соус и овощной салат.

## Картофель, запеченный с молоком, сыром и чесноком

1 кг картофеля, 1 яйцо, 2 стакана молока, 100 г твердого тертого сыра, 1 зубчик чеснока, 4 ст. ложки размягченного сливочного масла, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки и укропа, ? ч. ложки молотого черного перца, 1 ч. ложка соли.

Картофель почистить, вымыть, сварить до полуготовности, слить воду и нарезать тонкими кружочками. Затем добавить соль, молотый перец и половину тертого сыра, перемешать, вбить сырое яйцо, влить молоко и еще раз перемешать.

Керамические горшочки натереть чесноком, смазать сливочным маслом, выложить в них подготовленный картофель, разровнять поверхность, посыпать оставшимся сыром и полить растопленным сливочным маслом.

Горшочки поставить в духовку и запекать на слабом огне в течение 40–45 минут до тех пор, пока картофель не станет мягким и сверху не образуется румяная корочка. При подаче на стол готовое блюдо посыпать зеленью.

## Картофельная запеканка с зеленью

1 кг картофеля, 1 пучок зеленого лука, 1–2 ст. ложки растительного масла или маргарина, ? стакана сметаны, 1 ч. ложка укропа, молотый черный перец и соль по вкусу.

Картофель тщательно вымыть с помощью щеточки, опустить в кастрюлю с кипящей водой, сварить в мундире, остудить, очистить, нарезать ломтиками или кружочками и сложить в огнеупорные глиняные горшочки. Зеленый лук промыть, измельчить, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом или маргарином, слегка обжарить и соединить с картофелем. Содержимое горшочков залить теплой сметаной, посолить, посыпать молотым перцем, хорошо перемешать, поставить в духовку и запекать на слабом огне в течение 20–30 минут.

Готовое блюдо подавать горячим, посыпав измельченной зеленью укропа.

## Картофельная запеканка с кабачками и сыром

1 кг картофеля, 2 кабачка, 2–3 луковицы, 2 стакана сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки тертого твердого сыра, соль по вкусу.

Картофель почистить, вымыть, нарезать кружочками, высыпать в сковороду с раскаленным растительным маслом и поджарить. Кабачки очистить от кожицы, ополоснуть, нарезать ломтиками или кружочками и тоже обжарить в разогретом масле. Лук почистить, нарезать кубиками и обжарить в масле до золотистого цвета.

В керамические горшочки положить слоями картофель, лук и кабачки, залить теплой подсоленной сметаной, посыпать тертым сыром, поставить в нежаркую духовку и запекать в течение получаса.

## Мусака из картофеля с луком

6–7 картофелин, 3 луковицы, 150 г сливочного масла, 3 яйца, 1 ? стакана молока, 1 ст. ложка тертого твердого сыра, молотый черный перец и соль по вкусу.

Картофель почистить, вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду и сварить до мягкости. Слить воду, растолочь, добавить 1 стакан горячего молока, 30 г сливочного масла и хорошо перемешать.

Очищенный и вымытый лук измельчить, выложить в сковороду с разогретым маслом и обжарить до золотистого цвета.

В смазанные маслом горшочки выложить половину

картофельного пюре, затем ровным слоем – лук, посыпать его молотым перцем и накрыть оставшимся пюре. Выровнять поверхность, посыпать тертым сыром, полить растопленным маслом и яйцами, взбитыми с теплым подсоленным молоком.

Поставить горшочки в духовку и запекать мусаку в течение 15–20 минут.

## Картофель, фаршированный фаршем, запеченный с томатом пюре

7–8 картофелин, 1 ст. ложка маргарина, 2/3 стакана сметаны, 1 ст. ложка томата-пюре, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки или укропа.

**Для фарша**: 200 г свинины или говядины, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла или маргарина, молотый черный перец и соль по вкусу.

Клубни крупного картофеля очистить и осторожно вырезать сердцевину.

***Приготовить фарш:*** лук почистить, измельчить и обжарить до золотистого цвета в разогретом масле или маргарине. Мясо ополоснуть, пропустить через мясорубку, соединить с луком, посолить, поперчить и перемешать до однородного состояния.

Картофелины заполнить фаршем, выложить в сковороду и слегка обжарить. Затем переложить в порционные горшочки, залить сметаной, добавить томат-пюре, поставить в духовку и запечь.

Перед подачей картофель посыпать зеленью.

## Картофельное пюре с сыром и тмином, запеченное в горшочке

500 г картофеля, 50 г масла или маргарина, 2 яйца, 1 луковица, 200 г сыра, соль, перец, тмин.

Картофель сварить в мундире, очистить и размять. Добавить масло (оставив 1 чайную ложку), взбитое яйцо, измельченный лук и сыр кубиками. Пюре посолить и сильно поперчить, посыпать тмином, выложить в смазанный маслом горшочек, на поверхности разложить небольшие кусочки масла.

Запекать в духовке при среднем нагреве 30 минут.

## Квашеная капуста, тушенная с яблоками и тмином

1 кг квашеной капусты, 4 твердых яблока, 100 г сливочного

масла или маргарина, 1 ст. ложка тмина, ?–1 стакан мясного бульона или воды.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, а мякоть нарезать маленькими кубиками или тонкими ломтиками, перемешать с шинкованной квашеной капустой, выложить в сковороду с разогретым маслом, посыпать тмином и жарить, непрерывно помешивая, в течение 10–15 минут.

Поджаренные капусту и яблоки переложить в керамические горшочки, налить горячий процеженный бульон или воду, поставить в духовку и тушить в течение 15–25 минут.

## Краснокочанная капуста, тушенная с яблоками, сахаром и сметаной

500 г краснокочанной капусты, ? стакана мясного бульона, 2 яблока, 30 г маргарина или сливочного масла, 3–4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.

Капусту ополоснуть, тонко нашинковать, выложить в порционные горшочки, залить горячим процеженным бульоном, добавить маргарин или масло, молотый перец, соль, поставить в духовку и тушить на небольшом огне в течение 45–50 минут. Вымытые яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать ломтиками, перемешать с тушеной капустой, добавить сахар, снова поставить в духовку и продолжать тушить еще 30–40 минут. После этого положить сметану и прогреть в течение 5 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью и подать горячим.

## Цветная капуста в томатном соусе

1 головка цветной капусты, 100 г плавленого сыра, 100 г томатной пасты, зеленый лук, немного соуса перечного или табаско, соль.

Подготовленную капусту разобрать на соцветия, положить в горшок, добавить воду и поставить в духовку. Растереть плавленый сыр с томатной пастой, перечным соусом и солью и подогревать в сковороде. Полить готовую цветную капусту, посыпать нарезанным зеленым луком и протушить около 5 минут.

## Брюссельская капуста со сметаной и укропом

500 г свежей брюссельской капусты, 2 ч. ложки семян укропа, свежемолотый черный перец, 1 стакан сметаны, 1 стакан хлебных крошек, свежий зеленый укроп.

Срезать кочерыжку и удалить верхние листья с брюссельской капусты. Промыть и положить в горшок. Добавить 2 столовые ложки воды, накрыть и тушить 25 минут. Слить воду. Посыпать семенами укропа и перцем, залить сметаной и посыпать сверху хлебными крошками и зеленью укропа.

Поставить в духовку и тушить до появления золотистого цвета на хлебных крошках.

## Капуста брокколи с плавленым сыром, запеченная в сливках

600 г картофеля, 100 г плавленого сыра, 1 кг капусты брокколи, 200 мл сливок, 20 г сливочного масла, белый перец, мускатный орех, 3 ст. ложки сборной зелени, соль.

Отварить картофель до готовности в течение 35–40 минут в подсоленной воде. Нарезать сыр мелкими ломтиками. Капусту вымыть, удалить листья. Отрезать «розанчики» от стеблей. Стебли нарезать и варить в течение 3 минут в кипящей воде, потом добавить «розанчики» и варить еще около 3 минут.

Затем картофель очистить от кожуры, нарезать круглыми дольками.

Все сложить в горшочек, добавить сливки с маслом, сыр, соль, перец, мускатный орех. Поставить в духовку на 20 минут. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью. Подавать в горячем виде.

## Капуста с луком, запеченная с зеленью

1 кочан капусты, 2–3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1 головка репчатого лука, мясной бульон.

**Для соуса**: 200 г сливочного масла, 3–4 ст. ложки молотых сухарей.

Капусту очистить от верхних листьев, разрезать на 6–8 частей, опустить в соленый кипяток, вскипятить, откинуть на решето или дуршлаг и слегка отжать.

Положить по одному куску капусты в керамические горшочки, залить горячим процеженным бульоном так, чтобы только покрыл капусту, добавить зелень петрушки, очищенный и измельченный репчатый лук, накрыть крышками, поставить в духовку и варить до мягкости.

В сковороде растопить сливочное масло, всыпать сухари и поджарить. Полить этим соусом отварную капусту, снова поставить горшочки в духовку и запекать 5–10 минут.

## Краснокочанная капуста с яблоками

500 г краснокочанной капусты, 300 г яблок, 1 средняя луковица, 50 г сливочного масла, 50 г коричневого сахара, 2,5 г гвоздики, 45 мл воды, 30 мл сидра или винного уксуса, соль, перец.

Порезать капусту на очень тонкие кусочки, вынимая кочерыжки. Почистить и нарезать яблоки, вынув серединку. Очистить и тонко нарезать лук. Положить лук и масло в большую жаропрочную посуду, прикрыть крышкой и готовить в течение 3 минут. Добавить сахар, гвоздику, воду, уксус и хорошо перемешать. Затем добавить капусту и яблоки. Переложить все в горшок и тушить в течение 15 минут, периодически помешивая, пока капуста не станет мягкой. Посолить по вкусу.

Краснокочанная капуста хороша холодной или горячей с жареной или приготовленной в гриле ветчиной или свининой. Также блюдо можно подавать с сосисками, приготовленными в гриле, или копчеными сосисками – их можно разложить поверх приготовленной капусты, прикрыть крышкой и готовить в течение 5 минут, пока сосиски не станут горячими.

## Баклажаны, запеченные со сметаной

3 баклажана, 3–4 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стакан сметаны, ? стакана воды, по 2–3 ст. ложки измельченной зелени петрушки и укропа, 2–3 лавровых листа, 3–5 горошин черного перца, соль по вкусу.

Вымытые и очищенные от кожицы баклажаны нарезать кружочками толщиной 1 см, посолить, оставить на 1 час, чтобы вышла горечь, а затем слегка отжать. Лук почистить, ополоснуть, измельчить, обжарить в хорошо разогретом масле до золотистого цвета, а потом смешать с зеленью петрушки и укропа.

В керамические горшочки выложить половину баклажанов, на них – толстый слой лука, потом – снова баклажаны и лук, полить горячим растительным маслом, влить подсоленный кипяток и добавить лавровый лист и перец горошком.

Горшочки закрыть, поставить в духовку и томить на слабом огне в течение получаса. После этого влить подогретую сметану, потушить еще 5–10 минут и подавать.

## Баклажаны, тушенные с луком, сметаной и укропом

4 баклажана, 3 луковицы, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки сметаны, 3 зубка чеснока, 1–2

ст. ложки измельченной зелени укропа, соль по вкусу.

Вымытые баклажаны разрезать сначала вдоль пополам, а потом поперек ломтиками толщиной 1 см, посолить и дать постоять 1 час, чтобы вышла горечь. После этого баклажаны слегка отжать, обвалять в муке и обжарить в разогретом растительном масле с обеих сторон. Лук почистить, ополоснуть, нарезать полукольцами и обжарить в масле до золотистого цвета.

В смазанные маслом огнеупорные глиняные горшочки положить слоями баклажаны и лук, подсаливая и поливая сметаной каждый слой лука.

Поставить горшочки в нагретую духовку и тушить в течение 30 минут, время от времени встряхивая их, чтобы баклажаны не подгорели.

Готовое блюдо посыпать толченым чесноком и зеленью укропа и подать.

## Рагу из баклажанов и овощей

2–3 баклажана, 2–3 картофелины, 1 луковица, 2 моркови, 300 г капусты, 1 крупный помидор или 1 ст. ложка томатной пасты, 3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Все овощи почистить и вымыть. Баклажаны, картофель и капусту нарезать крупными кубиками, а лук и морковь измельчить. Баклажаны, картофель и капусту отдельно обжарить в хорошо разогретом масле и сложить в керамические горшочки слоями: капуста, картофель, баклажаны. Помидоры разрезать пополам и протереть через дуршлаг. Лук и морковь подрумянить, добавить пюре из помидоров или томатную пасту, немного потушить и залить этой смесью содержимое горшочков. Поставить в духовку и тушить на слабом огне 20–30 минут.

## Морковь медовая

500 г нарезанной в длину моркови, 60 г сливочного масла, 1 ст. ложка тертой апельсиновой цедры, 1 ст. ложка меда.

Положить все ингредиенты в горшок, накрыть крышкой и тушить до готовности на небольшом огне.

## Баклажаны, запеченные с помидорами

4 баклажана, 5–6 крепких красных помидоров, 2 яйца, 1 стакан простокваши, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, молотый черный или красный перец и соль по вкусу.

Баклажаны вымыть, нарезать поперек кружочками толщиной

1 см, посолить и оставить на 10–15 минут, чтобы вышла горечь. Затем ополоснуть в холодной воде, промокнуть салфеткой, обвалять в муке, выложить в сковороду с разогретым маслом и обжарить с двух сторон. Помидоры ошпарить 2–3 раза кипятком, снять кожицу, а мякоть нарезать кружочками или ломтиками.

В огнеупорные глиняные горшочки уложить баклажаны, переслаивая их помидорами, посолить и посыпать молотым перцем. Сырые яйца взбить с простоквашей и залить этой смесью баклажаны.

Горшочки поставить в нагретую духовку и запечь.

## Морковь, запеченная со сливочным маслом и сахаром

3 стакана тертой моркови, 100 г сливочного масла, 2 стакана сметаны, 3 ч. ложки сахара, 1 ? ч. ложки имбиря, соль по вкусу.

Натертую на мелкой терке морковь посыпать сахаром и имбирем, тщательно перемешать и дать постоять, чтобы она пустила сок. Затем положить в сковороду с растопленным горячим маслом и поджарить докрасна, помешивая, чтобы не пригорела. После этого переложить в порционный горшочек, залить сметаной, чтобы она едва покрыла морковь, поставить в духовку и запекать в течение получаса. Подавать как самостоятельное блюдо или к телячьим котлетам.

## Морковь с рисом

150 г моркови, 1 ст. ложка риса, 1 ст. ложка сливочного масла, ? стакана молока, нарезанная зелень, соль.

Нарезать кусочками морковь, добавить промытый и предварительно замоченный в течение 1 часа рис, масло и молоко. Все перемешать, выложить в горшок, накрыть крышкой и готовить в духовке около 45 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью.

## Морковь, тушенная с луком и тмином

6 морковок, 2 луковицы, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, 3–5 молодых листочков тмина, соль по вкусу.

Морковь и лук почистить, ополоснуть, мелко нарезать, перемешать, выложить в порционные горшочки, добавить масло, соль, немного горячей воды, поставить в духовку и тушить на слабом огне в течение 20–25 минут. Листочки тмина промыть, измельчить, добавить к моркови за 2–3 минуты до готовности и хорошо перемешать.

## Пастернак, тушенный в сметане

1 кг пастернака, сок 1 лимона или 1–2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1 ч. ложка соли.

Очищенные корни пастернака залить водой с лимонным соком или уксусом и оставить так на 30–40 минут. После этого нарезать кружочками, посолить и выложить в керамические горшочки. Муку подрумянить в разогретом сливочном масле, развести сметаной, хорошо растереть, чтобы не было комочков, и залить этой смесью пастернак. Горшочки поставить в духовку и тушить на слабом огне до тех пор, пока пастернак не зарумянится.

## Свекла, тушенная с яблоками и сметаной

1 кг молодой свеклы, 3–4 яблока, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса или лимонная кислота на кончике ножа, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, сахар и соль по вкусу.

Небольшую молодую свеклу хорошо вымыть, очистить от кожицы, натереть на терке с крупными отверстиями, сложить в порционные горшочки, добавить немного кипятка, поставить в духовку и тушить при слабом кипении в течение 10–15 минут. В это время вымыть яблоки, очистить их от кожицы, удалить семенную коробку, а мякоть натереть на терке и положить в горшочки со свеклой. Добавить сметану и продолжать тушить еще столько же времени. После этого посолить, заправить сахаром, уксусом или лимонной кислотой, мукой, прогретой со сливочным маслом, перемешать, снова поставить в духовку и тушить 2–3 минуты. Готовое блюдо посыпать зеленью и подавать к мясным кушаньям.

## Свекла, тушенная в сметанном соусе

1 кг свеклы, 1–2 ст. ложки маргарина, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 1 ? ч. ложки сахара.

**Для сметанного соуса**: 1 стакан сметаны, ? ст. ложки муки, 1 ст. ложка размягченного сливочного масла, молотый черный перец и соль по вкусу.

Свеклу хорошо вымыть с помощью щеточки, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до мягкости в течение 1,5–2 часов. Затем воду слить, свеклу остудить, почистить, нарезать кубиками, выложить в сковороду с разогретым

маргарином и немного потушить.

Подготовленную свеклу сложить в огнеупорные горшочки, заправить уксусом и сахаром, залить горячим сметанным соусом, поставить в духовку и тушить на среднем огне в течение 10–15 минут.

***Приготовление сметанного соуса:*** муку просеять на сухую сковороду, прогреть, не допуская изменения цвета, слегка охладить и смешать с таким же количеством растопленного масла, тщательно растирая, чтобы не было комочков. Сметану вскипятить, соединить с мучной заправкой, посолить, посыпать молотым перцем и проварить 3–5 минут. Для остроты одновременно с мучной заправкой можно добавить в соус 1 чайную ложку острого кетчупа или немного толченого чеснока.

## Запеканка из ревеня и риса

100 г ревеня, 1 стакан риса, 2 ? стакана молока, 2 ст. ложки сахара, 20 г сливочного масла или маргарина, 3 яйца, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка молотых сухарей, соль.

Ревень очистить, ополоснуть и нарезать кубиками. Рис хорошо промыть, опустить в кипящее подсоленное молоко, сварить густую молочную рисовую кашу и охладить. После этого вбить 2 сырых яйца, добавить ревень и хорошо перемешать. Керамические горшочки смазать маслом, посыпать молотыми сухарями и выложить в них кашу. Разровнять поверхность, смазать ее смесью яйца со сметаной, поставить в духовку и запекать до появления румяной корочки.

Подавать со сладким фруктовым соусом, вареньем или бисквитами и компотом.

## Брюква и репа, запеченные со сметаной и сухарями

1 репа, 1 брюква, 2 ст. ложки муки, 75 г сливочного масла, ? стакана сметаны, 1 ст. ложка молотых сухарей, молотый черный перец и соль по вкусу.

Брюкву и репу почистить, опустить в кипящую воду и варить до полуготовности. Затем вынуть, нарезать кружочками толщиной в 1 см, посыпать солью и молотым перцем, обвалять в муке, выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом и обжарить с обеих сторон.

Готовые овощи равномерно разложить в порционные керамические горшочки, полить сметаной, посыпать молотыми сухарями, поставить, не накрывая, в духовку и запекать на небольшом огне в течение 10–15 минут.

## Запеканка из ревеня и черного хлеба с сахаром и корицей

400 г ревеня, ? буханки черствого черного хлеба, ? стакана сахара, 50 г сливочного масла, ? стакана молока, 2 яйца, 1 ч. ложка корицы.

Черствый хлеб без корочки натереть на терке и смешать с частью сахара. Ревень почистить, вымыть, обсушить, нарезать поперек волокон кусочками длиной 1–2 см, посыпать сахаром и оставить на несколько минут. Выделившийся сок слить.

Керамические горшочки хорошо смазать сливочным маслом и выложить слоями натертый хлеб и ревень так, чтобы верхним слоем был хлеб. На каждый слой хлеба, кроме верхнего, положить маленькие кусочки масла, а слои ревеня посыпать корицей. Сверху залить яйцами, слегка взбитыми с молоком, поставить в духовку и запекать до образования золотистой корочки.

## Тыква, запеченная в соусе

1 кг тыквы, 100 г сливочного маргарина, 1 ст. ложка молотых сухарей, 1 ст. ложка топленого масла.

**Для молочного соуса**: 1 стакан молока, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка муки.

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками, обжарить в сковороде с разогретым маргарином до золотистой корочки и сложить в огнеупорные горшочки.

***Приготовить молочный соус:*** в сковороде растопить сливочное масло и слегка обжарить в нем муку. Развести мучную заправку небольшим количеством теплого молока, размешать, чтобы не было комочков, влить остальное молоко и проварить на слабом огне 5 минут. Затем добавить сахар, еще раз перемешать и залить полученным соусом содержимое горшочков.

Посыпать тыкву молотыми сухарями, полить растопленным маслом, поставить в разогретую духовку и запечь.

## Тыква, запеченная со сливками и сливочным маслом

1 кг тыквы, 50 г сливочного масла, 1–2 стакана сливок, 1 ст. ложка сахара, 1 пакетик ванильного сахара.

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими кусочками, посыпать сахаром и ванилином и оставить на несколько минут. Огнеупорные горшочки хорошо смазать сливочным маслом, сложить в них тыкву и похлопать ладонью по донышку горшочка, чтобы кусочки легли плотнее. Залить

содержимое свежими сладкими сливками так, чтобы они не покрывали тыкву, поставить горшочки в духовку и запекать на слабом огне 1 час. Когда тыква станет мягкой, горшочки вынуть и охладить.

## Тыква, запеченная с изюмом

1 кг спелой тыквы, 1 л сливок, 1 стакан изюма, 100 г сливочного масла, сахар и ванилин по вкусу.

Со спелой тыквы срезать кожицу, удалить семена вместе с волокнистой тканью, а мякоть нарезать маленькими кубиками. Смешать тыкву с сахаром и ванилином и отставить на несколько минут.

В это время смазать сливочным маслом керамические горшочки, уложить в них слоями тыкву, посыпая каждый слой изюмом, и залить свежими сливками так, чтобы они не покрывали полностью кубики.

Поставить горшочки в духовку и тушить в течение 1 часа.

Подавать тыкву к столу охлажденной, не вынимая из посуды, в которой она готовилась.

## Тыква, запеченная со сливочным маслом и яйцами

800 г тыквы, 1 яйцо, 1 стакан молотых сухарей, 1 стакан сливок, 100 г сливочного масла, соль по вкусу.

Очищенную от кожуры, семян и волокон тыкву опустить в кастрюлю с подсоленным кипятком и сварить до полуготовности. Затем вынуть, нарезать соломкой, выложить в три слоя в глиняные горшочки, посыпая каждый слой сухарями и маленькими кусочками замороженного сливочного масла. Яйцо слегка взбить, смешать со сливками и полить этой смесью содержимое горшочков. Поставить в духовку и запекать на слабом огне в течение 30–40 минут.

## Тыква, запеченная со сливочным маслом и сахаром

1,5 кг спелой тыквы, 150 г сливочного масла, ? стакана сахара.

Тыкву очистить от кожуры, семян и волокнистой ткани, нарезать ломтиками или небольшими кубиками, выложить в сковороду с разогретым маслом, добавить немного воды или молока, сахар и тушить до мягкости. После этого переложить тыквенную массу в огнеупорные глиняные горшочки, закрыть крышками, поставить в духовку и продолжать тушить еще 15–20

минут. За 3–5 минут до готовности горшочки приоткрыть, чтобы выпарилась лишняя жидкость. Блюдо подавать горячим.

## Кабачки с сыром

900 г молодых кабачков, 1 большая луковица, 1–2 ч. ложки тмина, 200 г тертого сыра (чеддера или российского), 50 г крошек из свежей булки.

Очистить кабачки, разрезать и удалить семена. Нарезать кусочками толщиной 1 см (должно получиться 450 г нарезанных кабачков). Смешать кабачки, нарезанный лук, тмин и ? сыра. Положить в горшок. Накрыть крышкой и готовить в течение 30 минут до размягчения. Смешать оставшийся сыр, хлебные крошки и посыпать ими кабачки. Готовить, не накрывая крышкой, еще в течение 10–15 минут.

## Кабачки, тушенные со сливочным маслом и сметаной

1 кг кабачков, 1 ? ст. ложки растопленного сливочного масла или маргарина, ? ст. ложки муки, ? стакана сметаны, 1 ч. ложка сахара.

Кабачки очистить от кожицы и семян, ополоснуть, нарезать брусочками или кубиками, положить в керамические горшочки, добавить сметану, растопленное сливочное масло или маргарин, сахар, поставить в духовку и тушить на слабом огне в течение 15–20 минут. Муку подрумянить в таком же количестве разогретого жира и за 5 минут до готовности заправить ею кабачки.

Таким же образом можно приготовить и тыкву.

## Овощная запеканка с сыром и цуккини

2 крупные картофелины (очистить и нарезать тонкими кружочками), 1 луковица, 5 яиц, 450 г сметаны, 340 г консервированных стручков спаржи (сок слить), 2 красных стручковых перца (нарезанных полосками), 2 цуккини (нарезанных полосками), 2 ст. ложки сыра пармезан.

Разложить картофель и лук в горшочке, смазанном маслом. Смешать яйца со сметаной. Налить половину этой смеси на разложенный картофель. Поставить в духовку. Запекать около 20 минут.

Добавить к картофелю спаржу, красный перец и цуккини. Залить оставшейся яичной смесью. Посыпать сыром. Запекать еще 20 минут.

## Кабачки, тушенные с луком и зеленью

1 кг кабачков, 8–10 головок лука-сеянца, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Молодые кабачки, не очищая, нарезать кружочками, посолить, выложить в сковороду с небольшим количеством разогретого масла и слегка подрумянить.

Очищенный и вымытый лук разрезать на четвертинки, обжарить в растительном масле до золотистого оттенка, влить немного воды и тушить 5–10 минут до мягкости.

В огнеупорные керамические горшочки положить слоями кабачки и лук, влить в каждый горшочек по 1–2 столовые ложки воды, посыпать все зеленью, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Горшочки поставить в духовку и запекать 15–20 минут. Готовое блюдо охладить и подавать с майонезом или острым кетчупом.

## Фасоль с красным перцем

150 г зрелой фасоли, 0,5 литра воды, 6 больших луковиц, 5–6 ст. ложек растительного масла, 1 полная ч. ложка соли, ? ч. ложки черного молотого перца, 1 неполная ст. ложка красного молотого перца.

Фасоль замочить на ночь, на следующий день отварить и жидкость слить в отдельную посуду. Лук нарезать кольцами и слегка обжарить в растительном масле, затем хорошо посолить и поперчить черным и красным перцем.

В горшочек выложить слоями, чередуя, фасоль и жареный лук (лук в конце должен оказаться наверху), полить все оставшимся маслом и влить воду, в которой варилась фасоль. Запекать в духовке при средней температуре примерно 20 минут.

## Баночная фасоль в горшочке

1–2 банки фасоли, 3 большие луковицы, 20 шт. грецких орехов, 2 головки чеснока, 5 соленых огурцов, 5 черных маслин, 5 зеленых оливок.

Консервированную фасоль разложить по порционным горшочкам, слегка обмазанным растительным (только не подсолнечным) маслом, чередуя следующим образом: слой фасоли, жареного лука, затем грецких орехов, потом чеснока, слой мелко нарезанных соленых огурчиков и пять черных маслин. Уложить так несколько слоев, пока горшочек не наполнится.

Сверху положить несколько зеленых оливок, полить кетчупом и посыпать кинзой.

Поставить в духовку на 20 минут. Вынуть и снова посыпать зеленью.

## Зеленая фасоль, тушенная со сливочным маслом и сахаром

600 г зеленых стручков фасоли, 200 г сливочного масла, 1 ч. ложка сахара или ? ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Молодые зеленые стручки фасоли очистить, отрывая прожилки вдоль всего стручка, вымыть, нашинковать наискось как можно мельче и опустить на 15–20 минут в холодную воду. После этого опустить фасоль небольшими партиями в подсоленный кипяток, вскипятить, откинуть на дуршлаг и ополоснуть холодной водой. Затем переложить в глиняные огнеупорные горшочки, добавить нарезанное мелкими кусочками замороженное сливочное масло, накрыть горшочки крышками, поставить в духовку и тушить до мягкости в течение 10–15 минут. Готовую фасоль посолить, посыпать сахаром или перцем, перемешать и поставить в духовку еще на 5 минут.

Подавать с гренками, к говяжьим котлетам, языку, солонине, мозгам или отварной говядине.

## Стручковая фасоль, запеченная с яйцами и луком

900 г стручковой фасоли, 3 яйца, 5 ст. ложек маргарина, 3 луковицы, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и кинзы, соль по вкусу.

Лук почистить, измельчить и обжарить в разогретом маргарине до золотистого цвета. Стручковую фасоль промыть, очистить от прожилок, выложить в глиняные горшочки, влить немного воды, поставить в духовку и тушить 3–5 минут. После этого посолить, добавить обжаренный лук, мелко нарезанную зелень петрушки и кинзы, маргарин, хорошо перемешать, снова поставить в духовку и продолжать тушить еще 15–20 минут. В это время взбить яйца и залить ими фасоль. Запекать в духовке на слабом огне 10–15 минут до образования румяной корочки.

## Соевые бобы, тушенные с луком и зеленью

2 стакана соевых бобов, 4 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 1 пучок укропа, 1/3 ч. ложки молотого

красного или черного перца, соль по вкусу.

Соевые бобы залить холодной водой, чтобы она их только покрыла, и оставить на ночь. Утром воду слить, бобы промыть и сварить в 1,5 л чистой воды до мягкости. Готовые соевые бобы откинуть на дуршлаг, а полученный отвар слить в отдельную посуду.

Лук почистить, ополоснуть, нашинковать тонкими кольцами, опустить в сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить до золотистого оттенка, добавив соль и молотый перец.

В керамические горшочки положить слоями соевые бобы и обжаренный лук так, чтобы верхним слоем были бобы.

Соединить оставшееся растительное масло и горячий отвар от соевых бобов и влить полученную смесь в горшочки. Накрыть крышками и тушить в духовке в течение 20–25 минут.

Готовое блюдо посыпать зеленью укропа и подать в горшочках.

# Овощные рагу, запеканки

## Овощное рагу

4–5 картофелин, 250 г белокочанной капусты, ? репы или брюквы, 3–4 моркови, 1 пучок зелени петрушки, 2/3 стакана зеленого горошка, 250 г тыквы или кабачков, 4–5 луковиц, 1 ? стакана сметаны или томата-пюре, 4–5 ст. ложек топленого масла, 2–3 лавровых листа, 5–7 горошин черного или душистого перца, 2–3 зубка чеснока, 2–3 шт. гвоздики, соль по вкусу.

Капусту очистить от верхних листьев, тонко нашинковать, положить в кастрюлю, залить до половины водой и кипятить на сильном огне почти до мягкости.

Картофель почистить, вымыть, нарезать кубиками или дольками и обжарить в разогретом масле.

Морковь, лук, репу или брюкву почистить, вымыть, мелко нарезать и слегка обжарить в топленом масле, добавив половину измельченной зелени.

Подготовленные овощи (кроме капусты) равномерно распределить по керамическим горшочкам, влить томат-пюре или сметану, поставить в нагретую духовку и тушить на небольшом огне в течение 10–15 минут. Затем добавить очищенную от кожицы и семян и нарезанную ломтиками тыкву или кабачки, капусту, лавровый лист, перец горошком, гвоздику и продолжать тушить еще 15–20 минут. За 5–10 минут до готовности положить зеленый горошек и толченый чеснок.

Готовое рагу полить сливочным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью и подать в горшочках, в которых оно тушилось.

## Баклажаны, цуккини и помидоры, тушенные в горшочке, с сыром

2 баклажана, 1 кабачок цуккини весом около 500 г, 4 картофелины, 1 луковица, 1 ? стакана овощного или мясного бульона, ? стакана растительного масла, 2 помидора, 1 ? ст. ложки молотых сухарей, 100 г твердого сыра, 1 пучок укропа, молотый черный перец и соль по вкусу.

Вымытые и очищенные баклажаны нарезать нетолстыми кружочками, посыпать солью, перемешать и оставить на 40 минут, чтобы вышла горечь. Кабачок ополоснуть и нарезать кубиками. Картофель почистить, вымыть и нарезать брусочками.

Лук очистить и нашинковать тонкими полукольцами. Зелень укропа вымыть, стряхнуть воду, отрезать корешки и мелко нарезать. Баклажаны промыть от соли под проточной холодной водой и откинуть на дуршлаг.

Разогреть духовку до 180 °С. В разогретом растительном (желательно оливковом) масле обжарить до прозрачности лук, добавить соль, молотый перец и перемешать.

В огнеупорные горшочки положить лук, баклажаны, картофель, кабачки, зелень укропа и влить горячий процеженный бульон. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить в течение 1 часа.

Помидоры ополоснуть, ошпарить 2–3 раза кипятком, снять кожицу, а мякоть нарезать кружочками и смешать с молотыми сухарями. Добавить эту смесь в горшочки с овощами за 15 минут до окончания приготовления. Когда помидоры разварятся, вынуть блюдо из духовки, посыпать тертым сыром и подать горячим.

## Овощи, тушенные с соевым мясом и свиным салом

2 моркови, 2 помидора, 2 луковицы, 100 г соевого мяса (гуляша), 100 г свиного сала, 2 корня петрушки, 6–7 картофелин, 4–5 ст. ложек растопленного сливочного масла, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 лавровый лист, 2–3 горошины душистого перца, молотый черный перец и соль по вкусу.

Соевое мясо всыпать в 1 л кипящей подсоленной воды, добавить лавровый лист, душистый перец и варить, не накрывая крышкой, в течение 15–20 минут, снимая образовывающуюся пену. Затем откинуть соевое мясо на дуршлаг и слегка отжать.

Вымытые и очищенные лук, морковь и коренья измельчить, смешать с соевым мясом, добавив соль и молотый перец. Картофель почистить, вымыть, нарезать ломтиками и слегка обжарить в разогретом масле. Помидоры ополоснуть, опустить на несколько секунд в кипяток, снять с них кожицу, а мякоть нарезать небольшими кусочками.

На дно смазанных маслом порционных горшочков выложить картофель, затем – массу из соевого мяса и овощей, помидоры и ломтики свиного сала. Влить по 1 столовой ложке воды в каждый горшочек, посыпать все молотыми сухарями, полить сливочным маслом и накрыть крышками.

Горшочки поставить в духовку и запекать на слабом огне 25–40 минут.

## Запеканка из помидоров с сыром и тмином

1 кг помидоров, 6 яиц, 100 г сливочного масла, 150 г твердого сыра, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка тмина, 2–3 лавровых листа, молотый черный перец и соль по вкусу.

Помидоры вымыть, опустить на несколько секунд в кипяток, вынуть, снять кожицу, а мякоть нарезать кружочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, почистить и тоже нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Лавровый лист растереть в порошок.

Глиняные горшочки с широким дном хорошо смазать сливочным маслом, положить в них поочередно помидоры, яйца и сыр так, чтобы последним слоем были яйца и сыр. Каждый слой посыпать измельченным лавровым листом, тмином, солью и молотым перцем, а сверху разложить нарезанное маленькими кусочками сливочное масло. Горшочки поставить в духовку и запекать на среднем огне 20–25 минут.

Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки и подать горячим.

## Запеканка из огурцов в сырном соусе

4 свежих огурца, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки молотых сухарей.

**Для соуса**: 1 стакан молока, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 маленькая луковица, 2 ст. ложки воды или мясного бульона, 2 ст. ложки тертого сыра, молотый черный перец и соль по вкусу.

Огурцы вымыть, очистить от кожицы, нарезать маленькими кубиками, залить кипящей подсоленной водой так, чтобы она только покрыла овощи, проварить 3–5 минут и откинуть на дуршлаг.

***Приготовить соус:*** муку прогреть в сливочном масле до появления приятного орехового аромата, не допуская изменения цвета, развести небольшим количеством теплого молока, тщательно растереть, чтобы не было комочков, и влить остальное горячее молоко. Очищенный лук мелко нарезать, растереть с солью, добавить горячий мясной бульон или воду, посыпать молотым перцем, соединить с молоком, всыпать тертый сыр и, помешивая, довести почти до кипения.

Огурцы сложить в порционные горшочки, смазанные сливочным маслом, залить приготовленным соусом, посыпать сверху молотыми сухарями, поставить в нагретую духовку и запекать до образования румяной корочки.

## Запеканка из овощей под сыром

14–15 стручков сладкого болгарского перца, 3–4 помидора, 3–4 луковицы, ? стакана растительного масла, 150 г брынзы или твердого сыра, 2 стакана простокваши, 4–5 яиц, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль.

Помидоры и очищенный от семян сладкий перец вымыть, ошпарить 2–3 раза кипятком и снять кожицу. Перец нарезать соломкой, а помидоры – ломтиками. Лук почистить, ополоснуть, нашинковать тонкими полукольцами и обжарить в разогретом растительном масле до золотистого цвета. Затем добавить перец и помидоры, посолить и продолжать обжаривать еще 5–10 минут.

После этого выложить овощи в порционные керамические горшочки, посыпать тертым сыром или брынзой и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Яйца взбить с простоквашей и просеянной мукой и залить этой смесью овощи.

Горшочки поставить в нагретую духовку и запекать на небольшом огне до образования румяной корочки.

## Шпинат с сыром, запеченный в сливках

200 г шпината, 1 ст. ложка сливочного масла, нарезанного кубиками, ? стакана жирных сливок, 1 ст. ложка мягкого сыра, щепотка мускатного ореха, соль, перец, 4 яйца, 4 веточки петрушки для украшения.

Смазать маслом 4 небольших глиняных горшочка. Шпинат вымыть и припустить в большой кастрюле 1–2 минуты. Отжать и мелко нарезать. Переложить в миску и хорошо растереть с маслом и сыром. Добавить сливки, мускатный орех и приправы.

Смесь разложить в горшочки, в центре каждого сделать углубление и влить туда яйцо. Полить сверху оставшимися сливками. Поставить горшочки в большую форму для выпечки и налить в нее воды, чтобы она покрывала горшочки на 2/3. Поставить форму в духовку на 20–30 минут. Украсить каждый горшочек веточкой петрушки. Подавать с гренками.

## Свежие овощи по-китайски

1 ст. ложка растительного масла, 1 зубчик чеснока, 2 нарезанные соломкой моркови, 1 нарезанная ломтиками луковица, 1 красный сладкий болгарский перец, 2 тонко нарезанных цуккини, 100 г белого гороха в стручках (подрезать хвостики), 50 г грибов, 1 банка консервированной молодой кукурузы, 2 ч. ложки кукурузной муки, ? стакана шерри, 2 столовые ложки устричного соуса, ? стакана воды, ? ч. ложки

сахара, черный молотый перец.

Смешать сладкий болгарский перец, цуккини, белый горох, грибы, молодую кукурузу, морковь, чеснок и лук и тушить с маслом до готовности.

В небольшом горшке смешать кукурузную муку, шерри, устричный соус, воду, сахар и перец, мешать до образования однородной массы. Не накрывая, тушить около 3 минут.

Перед готовностью залить овощи соусом.

## Сладкий перец, запеченный в сливках

10 стручков сладкого болгарского перца, 75 г сливочного масла, 2/3 стакана мясного бульона, 1 ч. ложка муки, 1 стакан сливок, 2 луковицы, 1 ч. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки и укропа, молотый красный перец, соль.

Сладкий перец очистить от семян, вымыть, ошпарить 2–3 раза кипятком, снять кожицу, а мякоть нарезать небольшими кусочками. Очищенный лук ополоснуть, мелко нашинковать, выложить в сковороду с разогретым маслом и обжарить до золотистого оттенка. Затем добавить кусочки сладкого перца, посолить, посыпать молотым красным перцем, залить процеженным горячим бульоном и тушить в течение 15 минут.

Подготовленные овощи вместе с жидкостью сложить в огнеупорные глиняные горшочки, посыпать мукой и залить теплыми сливками, смешанными с томатной пастой.

Горшочки поставить в духовку и тушить блюдо в течение 15–20 минут. Подавать горячим.

# Блюда, приготовленные на гриле

# Как готовить на гриле

Практически все современные газовые и электрические плиты оснащены духовками с грилем и вертелом. Достоинствами такого гриля является то, что можно побаловать себя дома румяной курочкой-гриль, шашлычком или другим вкусным блюдом с румяной, поджаристой корочкой. В гриле, расположенном в духовке, блюдо получает нагрев сверху, который придает ему золотистый цвет. Там можно готовить запеканки, пудинги, суфле и многие другие блюда. К достоинствам электрогриля можно отнести возможность регулирования направления излучения жара – по вертикали или по горизонтали – в зависимости от потребностей.

Если вы любите готовить пищу на костре, то для вас прекрасным приспособлением будет гриль, в котором мясо обжаривается над углями. Его можно установить на балконе или рядом с домом под навесом. Вначале выложите поддон для углей фольгой, она хорошо усиливает жар и позволяет легко удалить золу. Затем сверху небольшой пирамидкой сложите угли или дрова (так они будут лучше гореть); используйте их только высокого качества, так как сырые или подгнившие они сильно дымят, а это ухудшает вкус пищи. Для разжигания огня можно воспользоваться специальными запальными средствами для гриля. Приступать к приготовлению пищи можно через 20–30 минут после разжигания огня, когда вокруг углей образуется серо-белый слой золы.

Чтобы мясо не прилипало к решетке, ее следует смазать жиром или растительным маслом и хорошо раскалить. Во время жарки с мяса на угли не должны капать жидкость или жир, так как образующиеся язычки пламени и дым способствуют подгоранию продуктов и ухудшают их запах. Поэтому для гриля надо брать нежирные куски мяса и тщательно их обсушивать. Продукты, запеченные на гриле, следует солить после приготовления, иначе они будут сухими.

# Блюда из овощей, бобовых и грибов

## Квашеная капуста по-украински

1 кг квашеной капусты, 3–4 сладких яблока, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка тмина, ?–1 стакан мясного бульона или овощного отвара.

Вымытые яблоки очистить от кожуры, удалить семенную коробочку, нарезать небольшими ломтиками и перемешать с нашинкованной квашеной капустой. Полученную массу выложить в сковороду с разогретым маслом, посыпать тмином и жарить, постоянно помешивая, в течение 10–15 минут. После этого капусту с яблоками переложить в сотейник, залить горячим процеженным бульоном или овощным отваром, поставить в нагретый гриль духовки и готовить в течение 15–25 минут.

## Голубцы-гриль

1 головка белокочанной капусты, 1 стакан риса, 1 стакан консервированной кукурузы, 1/3 стакана жареного арахиса без шелухи, 1 яйцо, панировочные сухари, соль по вкусу.

Капусту очистить, вымыть, опустить в подсоленную кипящую воду, сварить до мягкости и разобрать на отдельные листья. Рис перебрать, несколько раз промыть в теплой воде и сварить рассыпчатую кашу, после чего смешать ее с зернами кукурузы и жареным арахисом, добавив по вкусу соль. Полученную начинку разложить на капустные листья и свернуть голубцы. Обмакнуть их в яйцо и запанировать в сухарях. Выложить голубцы на разогретую решетку гриля и обжарить до золотистой корочки с обеих сторон. Подавать в горячем виде со сметаной или томатным соком.

## Картофель печеный

8 картофелин, 5–6 ст. ложек гусиного жира, 3 ст. ложки твердого тертого сыра, соль и черный молотый перец по вкусу.

Очищенные и вымытые картофельные клубни обсушить бумажными салфетками и сделать в каждом 7–8 поперечных разрезов, не доводя их до конца, чтобы картофель казался целым. Подготовленные клубни раскрыть «веером», окунуть в растопленный жир, посолить, поперчить, выложить на противень и посыпать тертым сыром. Запекать до готовности (около 15

минут) в гриле духовки. Подавать с салатом из огурцов и помидоров.

## Картофель в сливках

0,5 кг картофеля, 1 стакан сливок, 6 кубиков замороженного сливочного масла, 2–3 ст. ложки измельченной зелени укропа, соль по вкусу.

Клубни небольшого диаметра (около 3 см) почистить, вымыть, обсушить и разложить в огнеупорные горшочки, обильно смазанные сливочным маслом. Залить картофель свежими сливками, посыпать маленькими кусочками замороженного масла. Поставить горшочки в гриль духовки и запекать на медленном огне около получаса. В конце приготовления посолить. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью укропа.

## Картофель, запеченный с сыром и чесноком

1 кг картофеля, 100 г твердого сыра, 2 стакана молока, 1 яйцо, 1 зубок чеснока, 4 ст. ложки размягченного сливочного масла, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки и укропа, ? ч. ложки молотого черного перца, 1 ч. ложка соли.

Духовку разогреть до 200 °С. Картофель очистить, вымыть, отварить до полуготовности, слить воду и нарезать тонкими кружочками. Затем добавить соль, черный молотый перец и половину тертого сыра, перемешать, вбить сырое яйцо, влить молоко и еще раз перемешать.

Глубокую сковороду натереть чесноком, смазать сливочным маслом, выложить в нее подготовленную картофельную массу, разровнять поверхность, посыпать оставшимся сыром и полить растопленным сливочным маслом.

Сковороду поместить в гриль духовки и запекать на медленном огне в течение 40–45 минут до образования румяной корочки.

При подаче на стол готовое блюдо посыпать зеленью.

## Картофель с луком

1 кг картофеля, 1 кг репчатого лука, 2 стакана мясного бульона, 4–6 ст. ложек растопленного сливочного масла или маргарина, 6 ст. ложек муки, 1 пучок зелени петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.

Картофель хорошо вымыть щеткой, опустить в кастрюлю с кипящей водой и сварить в мундире. Отвар слить, клубни слегка

охладить, очистить и нарезать дольками, после чего разложить в порционные керамические горшочки.

Репчатый лук почистить, ополоснуть, нашинковать тонкими полукольцами, переложить в глубокую сковороду с разогретым маслом или маргарином и обжарить до золотистого оттенка. Затем добавить к луку муку, перемешать, влить горячий процеженный бульон и тушить в течение 20–30 минут. Получившийся соус влить в горшочки с картофелем, добавить соль и черный молотый перец, поставить в гриль духовки и запекать на среднем огне в течение 10 минут. Готовый картофель посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и подавать на стол в горячем виде.

## Картофель с грибами

1 кг картофеля, 10 свежих шампиньонов, 0,5 кг репчатого лука, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, 1–2 ст. ложки тертого сыра, 1 пучок зелени (укропа, петрушки, базилика, кинзы), соль по вкусу.

Очищенный и вымытый картофель нарезать кубиками, отварить до мягкости в подсоленной кипящей воде и выложить в форму, смазанную сливочным маслом.

***Приготовить соус***: шампиньоны почистить, вымыть, опустить в кипяток и варить около 10 минут, после чего откинуть на сито, слегка охладить и нарезать ломтиками. Грибной бульон процедить. Подготовленный репчатый лук мелко нашинковать, обжарить до кремового оттенка, затем добавить грибы и жарить еще 5–7 минут, помешивая. После этого влить 1 стакан горячего грибного бульона, добавить сметану и кипятить 3–5 минут.

Полученным соусом залить картофель, сверху посыпать тертым сыром и сбрызнуть растопленным маслом. Запекать на слабом огне в течение 25–30 минут в гриле духовки. За 5 минут до готовности посыпать измельченной зеленью.

## Картофельно-Картофельное-луковаязапеканка

1 кг картофеля, 4 луковицы, 1 пучок зеленого лука, 5–6 ст. ложек сметаны, 1–2 ст. ложки растительного масла или маргарина, 1 ст. ложка укропа, соль и черный молотый перец по вкусу.

Репчатый лук очистить, ополоснуть, мелко нашинковать, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом или маргарином и обжарить до золотистого цвета. Картофель тщательно вымыть щеточкой, опустить в кипящую воду и сварить

в мундире, после чего остудить, очистить от кожуры, нарезать кубиками.

В глубокую сковороду выложить половину картофеля, затем слой жареного лука и накрыть второй половиной картофеля. Теплую сметану смешать с солью и черным молотым перцем и залить полученной смесью картофель.

Поставить сковороду в гриль духовки и запекать на слабом огне в течение 20–30 минут. Зеленый лук измельчить и за 5 минут до готовности посыпать им запеканку. Готовое блюдо подавать горячим, посыпав измельченной зеленью укропа.

## Картофель с квашеной капустой

0,5 кг картофеля, 0,5 кг квашеной капусты, 3 яблока, 100 г копченого бекона, 2 луковицы, 1–1 ? стакана мясного бульона, 3 ст. ложки измельченной зелени, соль по вкусу.

Яблоки вымыть, удалить кожицу и семенную коробочку и нарезать тонкими ломтиками. Подготовленный картофель нарезать кружочками. Репчатый лук освободить от шелухи и мелко нашинковать. Бекон нарезать маленькими кубиками, выложить в глубокий соусник и жарить до прозрачности на умеренном огне. Затем положить на него слоями картофель, яблоки, репчатый лук, измельченную зелень и квашеную капусту и залить до половины горячим подсоленным бульоном.

Готовить около получаса на слабом огне в предварительно разогретом гриле духовки.

## Картофель, запеченный в фольге

8 картофелин среднего размера, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, 1 ч. ложка измельченной мяты, ? ч. ложки соли.

Клубни молодого картофеля очистить, вымыть, смазать сливочным маслом, посыпать мятой и посолить. Каждый клубень тщательно завернуть в фольгу, положить на разогретую решетку гриля и запекать около 30–40 минут, периодически переворачивая.

Готовый картофель выложить на блюдо и подать к столу в горячем виде.

## Картофельный пудинг

1 кг картофеля, 4 яичных белка, ? стакана молока, 4 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки тертого сыра, ? стакана

сливок, 1/5 ч. ложки душистого перца, 1 ? ч. ложки соли.

Очищенный картофель вымыть, опустить в кастрюлю с подсоленной кипящей водой и сварить до мягкости. Затем воду слить, картофель обсушить и растолочь, постепенно добавляя сливочное масло, горячее молоко, тертый сыр, соль и молотый перец, чтобы получилось пышное пюре. Отдельно взбить охлажденные сливки и яичные белки, соединить их с пюре и осторожно все перемешать.

Выложить эту массу в смазанную маслом форму для пудинга, поставить на водяную баню и запекать в гриле духовки в течение получаса, после чего сразу же подать к столу.

## Картофель, запеченный в гриле

10 молодых картофелин, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки винного уксуса, 5 зубков чеснока, 10 веточек тимьяна, соль по вкусу.

Веточки тимьяна промыть и обсушить бумажными салфетками. Чеснок очистить и разрезать вдоль на половинки. Картофель очистить, вымыть, сделать в каждом клубне несколько неглубоких вертикальных надрезов и воткнуть в них по половинке чеснока и веточке тимьяна. Клубни сбрызнуть винным уксусом, смазать оливковым маслом, поместить на разогретую решетку гриля и запечь до готовности.

Готовый картофель переложить на блюдо, посолить и украсить свежей зеленью. Отдельно подать овощной салат.

## Картофельные зразы

8 картофелин среднего размера, 2/3 стакана сметаны, 1 ст. ложка томатного пюре, 1 ст. ложка маргарина, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки или укропа.

**Для мясного фарша**: 200 г мякоти свинины, 1 луковица, 3–4 ст. ложки свиного жира, соль и черный молотый перец по вкусу.

Клубни картофеля среднего размера очистить и осторожно вырезать сердцевину.

***Приготовить фарш:*** мякоть свинины зачистить от пленок, тщательно вымыть и пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Лук очистить, мелко нашинковать, переложить в сковороду с разогретым жиром и жарить до золотистого цвета, после чего добавить свинину и продолжать жарить, помешивая, до полной готовности мяса. В конце приготовления добавить соль и молотый перец.

Готовым фаршем заполнить сырые картофелины, смазать их

растительным маслом, поместить на разогретую решетку и запечь в гриле, периодически переворачивая. Следить, чтобы фарш не выпал.

Готовые клубни полить сметаной, украсить зеленью и подать горячими.

## Баклажаны, запеченные с помидорами

4 средних баклажана, 5 спелых мясистых помидоров, 1 стакан простокваши, 2 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки муки, соль и красный молотый перец по вкусу.

Баклажаны вымыть, очистить от кожуры, нарезать кружочками толщиной 1 см, посыпать солью и оставить на 20 минут, чтобы вышла горечь. Затем промыть под холодной проточной водой, обсушить салфеткой, обвалять в муке и обжарить с двух сторон в разогретом масле. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, а мякоть нарезать небольшими ломтиками.

В глубокую сковороду уложить баклажаны, переслаивая их помидорами, посолить и посыпать красным молотым перцем. Сырые яйца взбить с простоквашей и залить этим соусом баклажаны.

Сковороду поместить в гриль духовки и запекать около 15 минут.

## Баклажаны, тушенные со сметаной

4 небольших баклажана, 1 стакан сметаны, 3 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 6 ст. ложек воды, по 2–3 ст. ложки измельченной зелени петрушки и укропа, 2 веточки розмарина, 3 горошины душистого перца, соль по вкусу.

Вымытые и очищенные от кожуры баклажаны нарезать кубиками, посолить и оставить на 30–40 минут, чтобы вышла горечь, а затем слегка отжать. Репчатый лук очистить, сполоснуть, мелко нашинковать, обжарить в хорошо разогретом масле до золотистого оттенка и смешать с измельченной зеленью.

В сковороду выложить смешанные с луком и зеленью баклажаны (при желании их можно выложить слоями), полить горячим растительным маслом, влить подсоленный кипяток и добавить веточки розмарина и горошины душистого перца. Накрыть сковороду крышкой, поставить в нагретую духовку и тушить на медленном огне в течение получаса. Затем влить подогретую сметану, поставить в гриль на 5–10 минут и подать на стол.

## Баклажаны, запеченные в фольге

3 небольших баклажана, 4 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки сметаны, 3 зубка чеснока, 1–2 ст. ложки измельченной зелени укропа, соль по вкусу.

Вымытые баклажаны очистить от кожуры, разрезать вдоль напополам, опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить 5–10 минут, чтобы вышла горечь, после чего обсушить кулинарными салфетками и многократно наколоть вилкой по кругу. Чеснок очистить, раздавить в чеснокодавке и смешать с растительным маслом и солью. Этой смесью смазать половинки баклажанов, завернуть их в фольгу и запечь в предварительно нагретом гриле в течение 15–20 минут, периодически переворачивая.

Готовые баклажаны переложить на блюдо, отогнуть верхние края фольги, надрезать каждую половинку крест-накрест, посыпать зеленью укропа и полить сметаной.

## Тыквенная каша в горшочке

1 кг тыквы, 1 стакан риса, 1 л молока, 4 ст. ложки топленого масла, 4 ст. ложки изюма без косточек, 4 ст. ложки сахара.

Тыкву очистить от кожуры, семян и волокнистой ткани и нарезать тонкими ломтиками. Рис перебрать, несколько раз промыть в теплой воде и сварить рассыпчатую кашу. Смешать рисовую кашу с ломтиками тыквы и разложить в 4 керамических огнеупорных горшочка, смазанных топленым маслом. Положить в каждый по 1 ст. ложке сахара и влить по стакану молока. Накрыть горшочки крышками, поставить в разогретую духовку и тушить на медленном огне до тех пор, пока тыква не станет мягкой (около получаса). В конце приготовления добавить изюм и поставить горшочки без крышек на 10–15 минут в гриль духовки.

## Тыквенная запеканка с изюмом

1 кг спелой тыквы, 1 стакан изюма, 1 стакан воды, 1 стакан сметаны, 3 ст. ложки размягченного сливочного масла, сахар и ванилин по вкусу.

Тыкву очистить от кожуры и волокнистой ткани вместе с семенами, а мякоть порезать небольшими ломтиками. Смешать тыкву с сахаром и ванилином и дать постоять при комнатной температуре 5–6 минут. Изюм несколько раз промыть в теплой воде. Глубокую сковороду смазать сливочным маслом, выложить в нее тыквенные ломтики, переслаивая их изюмом, залить водой

и тушить в разогретой духовке почти до полного выпаривания жидкости. Затем влить сметану, перемешать и готовить еще 15–20 минут в гриле духовки.

Готовую запеканку подавать к столу в горячем виде, не вынимая из посуды, в которой она готовилась.

## Тыква, запеченная в соусе

700 г тыквы, 1 стакан молотых орехов, 100 г замороженного сливочного масла, соль по вкусу.

**Для соуса**: 1 стакан сливок, 1 яйцо, 1–2 ст. ложки сахара.

Очищенную от кожуры, семян и волокнистой ткани тыкву нарезать крупной соломкой, опустить в кастрюлю с подсоленным кипятком и варить в течение 3 минут. Затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость, и сложить в глубокую сковороду, прослаивая молотыми орехами и маленькими кусочками замороженного сливочного масла.

***Приготовить соус***: яйцо слегка взбить, смешать со сливками и сахаром. Перелить соус в сковороду с тыквой, накрыть крышкой, поставить в духовку на 30–40 минут, а затем в гриль на 10 минут.

## Тыквенные лепешки

0,5 кг тыквы, 1/3 стакана изюма, 3–4 ст. ложки муки, 1–2 яйца, 1/3 ч. ложки соли.

Тыкву очистить от кожуры и волокнистой ткани с семенами и натереть на терке с крупными отверстиями. Добавить промытый изюм, соль, просеянную муку, вбить яйцо и все тщательно перемешать.

Из полученной массы сформовать лепешки, смазать их растительным или топленым маслом и обжарить на раскаленной решетке гриля с двух сторон.

## Кабачки «Традиционные»

1 кг кабачков, 2 ст. ложки топленого сливочного масла, ? стакана сметаны, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

Кабачки вымыть, очистить от кожуры, удалить семена, нарезать небольшими кубиками, положить в глубокую сковороду, смазанную топленым маслом, добавить соль, сахар и хорошо перемешать. Затем залить сметаной, поставить в гриль и готовить на слабом огне в течение 15–20 минут.

Подавать в горячем виде вместе с рисовой кашей.

## Кабачки с начинкой

3 молодых кабачка, 200 г корейской моркови, 1 огурец, 2 помидора, 3 ст. ложки растительного масла, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Молодые кабачки вымыть и, не очищая от кожуры, разрезать вдоль на 4 части и удалить семена.

Полученные «лодочки» смазать растительным маслом, посолить, завернуть в фольгу и запечь в гриле до мягкости, периодически переворачивая. Готовность проверить, проколов фольгу иглой для рулетов. Печеные кабачки освободить от обертки, выложить на каждую четвертинку корейскую морковь и посыпать зеленью.

Подавать на блюде, украсив кружочками помидоров и огурцов.

## Морковная запеканка

2 стакана тертой моркови, 1 стакан творога, 2 яблока, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, 1–2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки сметаны.

Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать небольшими ломтиками. В эмалированной посуде соединить тертую морковь, яблоки и творог, добавить сахар, ввести яйца и все тщательно перемешать. Полученную массу выложить в глубокую сковороду, хорошо смазанную сливочным маслом, разровнять поверхность и смазать ее сметаной. Поставить сковороду в гриль духовки и запекать при умеренной температуре около 20 минут. Подавать к столу как самостоятельное блюдо в горячем или холодном виде.

## Суфле из ревеня с клубникой

100 г ревеня, 1 стакан риса, ? стакана ягод клубники из варенья, 2 ? стакана молока, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка молотых сухарей.

Ревень почистить, вымыть и нарезать небольшими кубиками. Рис несколько раз промыть в теплой воде, всыпать в кипящее подсоленное молоко, сварить молочную рисовую кашу и охладить. Затем вбить сырые яйца, добавить ягоды клубники и ревень и хорошо перемешать.

Форму для суфле смазать сливочным маслом, посыпать молотыми сухарями и выложить в них полученную массу.

Разровнять поверхность, смазать сметаной, поместить в гриль духовки и запекать до появления золотистой корочки. Подавать к столу в горячем виде.

## Морковь тушеная

1 кг моркови, ? стакана арахиса, 10 шт. чернослива без косточек, 1 ст. ложка размягченного сливочного масла, 1/3 стакана воды, сахар по вкусу.

Арахис поджарить на сухой сковороде, очистить от шелухи и измельчить. Морковь почистить, вымыть и нарезать небольшими кубиками. Чернослив несколько раз промыть в теплой воде и разрезать каждый плод на 4 части. Смешать арахис, морковь и чернослив, добавить сахар и сливочное масло, после чего выложить в огнеупорные керамические горшочки и залить горячей водой. Горшочки поставить в гриль духовки и готовить в течение 20 минут. Подавать к столу в горячем виде, не вынимая из горшочков.

## Пастернак на шпажках

1 кг пастернака, сок 1 лимона, 2–3 ст. ложки растопленного сливочного масла, ? стакана воды, 1 стакан сметаны, 1 ч. ложка соли, листья салата.

Корни пастернака очистить, вымыть, залить водой с лимонным соком и дать постоять при комнатной температуре 30–40 минут. После этого нарезать кружочками толщиной 1,5 см, нанизать на шпажки и обильно смазать растопленным сливочным маслом. Шпажки поместить в разогретый гриль и запекать, периодически поворачивая, до появления румяной корочки. Готовый пастернак выложить на листья салата, посолить и подать со сметаной.

# Блюда из разных овощей

## Овощи, запеченные с рыбой

0,5 кг молодого картофеля диаметром 3 см, 2 моркови, 2 помидора, 2 луковицы, 300 г филе судака, 4 ст. ложки растопленного сливочного масла, 4 ст. ложки растительного масла, ? стакана свежих сливок, 2 ст. ложки молотых сухарей, соль и черный молотый перец по вкусу.

Картофель почистить, вымыть, переложить в сковороду с 2 ст. ложками разогретого растительного масла и обжарить до золотистого оттенка. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нашинковать. Подготовленную морковь натереть на терке с крупными отверстиями. Филе судака промыть, нарезать кубиками и посолить. Обжарить лук, морковь и рыбу в оставшемся растительном масле, добавив в конце черный молотый перец. Помидоры опустить на несколько секунд в кипяток, снять с них кожицу, а мякоть нарезать небольшими ломтиками.

Глубокую сковороду смазать сливочным маслом, выложить в нее картофель, затем – филе судака с овощами, ломтики помидоров и залить свежими сливками. Посыпать все молотыми сухарями. Сковороду поставить в гриль духовки и запекать на медленном огне в течение получаса. Подавать на стол в горячем виде.

## Помидоры, запеченные с яйцами

8 спелых мясистых помидоров, 5 яиц, 150 г острого сыра, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, 50 г сливочного масла, нарезанного маленькими кубиками, 1 ст. ложка тмина, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, соль и черный молотый перец по вкусу.

Острый сыр натереть на терке с крупными отверстиями. Яйца сварить вкрутую, остудить, почистить и нарезать кружочками. Вымытые помидоры опустить на 15 секунд в кипяток, вынуть, снять кожицу, а мякоть нарезать толстыми кружочками.

В отдельной посуде смешать соль, тмин и черный молотый перец.

Сковороду с невысокими бортиками обильно смазать сливочным маслом и выложить в нее поочередно помидоры, вареные яйца и острый сыр. Каждый слой посыпать смесью соли и специй, а сверху разложить маленькие кубики сливочного масла,

поставить в нагретую духовку и запекать под грилем на умеренном огне в течение 20 минут. Подавать в горячем виде, посыпав измельченной зеленью укропа.

## Луковая икра

1 кг репчатого лука, ? стакана растительного масла, 1 ст. ложка томатного пюре, тертый мускатный орех на кончике ножа, соль и черный молотый перец по вкусу.

Репчатый лук очистить, ополоснуть, мелко нашинковать, переложить в сковороду с разогретым растительным маслом и тушить под закрытой крышкой до мягкости. Затем добавить томатное пюре, соль, черный молотый перец и мускатный орех, перемешать, поставить сковороду в гриль духовки и запекать, не накрывая крышкой, в течение 15–20 минут. Подавать в охлажденном виде в качестве закуски или пасты для бутербродов.

## Сладкий перец, запеченный с простоквашей

1 кг сладкого болгарского перца, 2 стакана простокваши, 4 яйца, 150 г сыра, 3 помидора, 3 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа, соль по вкусу.

Сыр натереть на крупной терке. Сладкий перец освободить от семян и плодоножек, опустить на 20–30 секунд в кипяток, снять кожицу и нарезать соломкой. Помидоры также ошпарить кипятком, снять кожицу и нарезать ломтиками. Репчатый лук освободить от шелухи, ополоснуть, нашинковать тонкими полукольцами и обжарить в разогретом растительном масле до золотистого оттенка. Затем добавить сладкий перец и помидоры и держать на огне еще 5–10 минут. Обжаренные овощи выложить в глубокую сковороду или соусник, посыпать тертым сыром и измельченной зеленью петрушки. Яйца взбить с просеянной мукой, развести простоквашей и залить этим соусом овощи.

Сковороду поставить в гриль духовки и запечь на медленном огне до образования румяной корочки.

## Овощные тефтели с кукурузой

1 стакан вязкой рисовой каши, 1 ? банки консервированной кукурузы, 1 маленький кабачок, 1 луковица, 2 моркови, 3–4 помидора, 3 ст. ложки топленого масла, 1–2 зубка чеснока, соль по вкусу.

Зерна консервированной кукурузы вынуть из банки, а

жидкость слить в отдельную посуду. Очищенный чеснок раздавить в чеснокодавке. Все овощи (кроме помидоров) очистить и вымыть. Кабачок и морковь нарезать маленькими кубиками, репчатый лук мелко нашинковать, все выложить в сковороду с разогретым маслом и обжарить. В эмалированной посуде смешать вязкую рисовую кашу, жареные овощи, зерна кукурузы и чеснок. Из полученной массы сформовать тефтели и переложить их в соусник.

Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, протереть через сито и смешать с жидкостью из-под кукурузы и солью. Этим соусом залить тефтели, поставить в гриль духовки и готовить на небольшом огне в течение 15–20 минут.

## Кукуруза печеная

6 молодых кукурузных початков, 3 ст. ложки размягченного сливочного масла, соль по вкусу.

Молодые кукурузные початки очистить от листьев, хорошо смазать сливочным маслом, положить на разогретую решетку гриля и запекать, периодически переворачивая, до мягкости. Готовую кукурузу подавать в горячем виде, посыпав солью.

# Блюда из бобовых

## Зеленая фасоль с молодым картофелем

0,5 кг зеленых стручков фасоли, 0,5 кг молодого картофеля, 2 помидора, 3 ст. ложки маргарина, 2 яйца, 1 стакан молока, 3 луковицы, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Стручковую фасоль промыть, очистить от прожилок, нарезать косыми ломтиками, опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, сварить до мягкости и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. Картофель вымыть щеточкой, переложить в кипяток, добавить соль и отварить в мундире до готовности, затем остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук очистить от шелухи, ополоснуть, тонко нашинковать и обжарить в разогретом маргарине до золотистого оттенка. Смешать вареные стручки фасоли с жареным луком и измельченной зеленью петрушки и укропа.

В глубокую сковороду выложить слой картофеля, затем фасоль с луком и продолжать чередовать, пока не закончатся продукты. Помидоры порезать кружочками и выложить сверху. Яйца взбить с молоком, посолить и залить этой смесью запеканку. Поставить сковороду в гриль духовки и запекать при умеренной температуре в течение 15–20 минут. Готовое блюдо подавать на стол в горячем виде с салатом из капусты и огурцов.

## Зеленая фасоль, тушенная с сухарями

0,5 кг зеленых стручков фасоли, 1 стакан молотых сухарей, 100 г размягченного сливочного масла, черный молотый перец на кончике ножа, ? ч. ложки паприки, соль по вкусу.

Молодые стручки зеленой фасоли вымыть, удалить жесткие продольные жилки, нашинковать мелкой соломкой, залить холодной водой и дать постоять 15–20 минут. Затем опустить 1/3 часть измельченной фасоли в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, довести до кипения, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Таким образом отварить всю фасоль.

Сковороду смазать небольшим количеством сливочного масла и выложить слоями вареную фасоль и молотые сухари так, чтобы верхним слоем были сухари. Разровнять поверхность, положить кусочки сливочного масла, посыпать паприкой и черным молотым перцем и поставить сковороду в гриль духовки

на 10–15 минут.

Готовую фасоль подавать в горячем виде с мясными блюдами.

## Стручковая фасоль в яично-сметанном соусе

650 г стручковой фасоли, ? стакана мягкого тертого сыра (например брынзы), 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, соль по вкусу.

**Для яично-сметанного соуса**: 2 яйца, ? стакана густой сметаны, 1 ч. ложка просеянной муки.

Стручки фасоли вымыть, очистить от прожилок, опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, отварить до мягкости и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. К вареной фасоли добавить растопленное сливочное масло и тертый мягкий сыр, тщательно перемешать и выложить в глубокую сковороду.

***Приготовить яично-сметанный соус***: в эмалированной миске взбить яйца с мукой, добавить сметану, вымешать и полученной смесью залить фасоль. Сковороду поставить в гриль духовки и запекать на слабом огне в течение 15–20 минут. Подавать к столу в горячем виде.

## Фасоль с острым кетчупом

2 стакана фасоли, ? стакана любого острого кетчупа, ? стакана сметаны, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 2–3 ст. ложки измельченной зелени укропа, соль по вкусу.

Фасоль промыть и залить холодной водой на 8 часов. Затем воду слить, залить фасоль свежей водой, поставить на небольшой огонь и варить до мягкости в течение 1,5–2 часов, добавив в конце приготовления соль. Репчатый лук очистить, ополоснуть и мелко нашинковать.

В сковороде разогреть растительное масло и обжарить на нем лук до золотистого оттенка. Вареную фасоль соединить с жареным луком и переложить в форму или глубокую сковороду. Смешать острый кетчуп и сметану и залить этим соусом фасоль.

Поставить форму в гриль духовки и готовить в течение 20 минут.

Подавать к столу в горячем виде, посыпав измельченной зеленью укропа.

## Фасоль, тушенная с простоквашей

800 г фасоли, 3 сырые куриные грудки, 4 ст. ложки гусиного

жира, 2–3 помидора, 1 луковица, 2–3 ст. ложки растительного масла, ? стакана простокваши, 1 ч. ложка муки, 2–3 зубка чеснока, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль и красный молотый перец по вкусу.

Фасоль замочить на 8 часов в холодной воде, после чего воду слить, залить фасоль свежей водой и варить до мягкости в течение 1,5–2 часов. Куриные грудки хорошо промыть под холодной проточной водой, промокнуть кулинарной салфеткой и нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук очистить, ополоснуть и нашинковать тонкими полукольцами. В сковороде разогреть гусиный жир, обжарить на нем кусочки курицы, затем добавить лук, влить немного горячей воды и тушить до готовности. Чеснок очистить и раздавить в чеснокодавке. Помидоры ополоснуть, нарезать кружочками и обжарить в разогретом растительном масле до светло-золотистого цвета.

Смешать чеснок, вареную фасоль и кусочки курицы с луком. Полученную массу переложить в глубокую сковороду или соусник. Простоквашу слегка взбить с просеянной мукой, солью и красным молотым перцем и залить фасоль с мясом. Сверху выложить обжаренные помидоры. Сковороду поставить в гриль духовки и готовить на умеренном огне в течение 15–20 минут. Готовое блюдо подавать в горячем виде, посыпав зеленью петрушки.

## Запеканка из сои

0,5 кг соевых бобов, 300 г твердого сыра, ? луковицы, 1 яйцо, 3 ст. ложки размягченного сливочного масла, 1 ? ст. ложки молотых сухарей, 1/3 ч. ложки имбиря, соль и черный молотый перец по вкусу.

Соевые бобы перебрать, промыть и залить на ночь холодной водой. На следующий день воду слить, залить сою свежей водой и варить на умеренном огне, добавив соль, до полной готовности. Затем отвар слить, а бобы горячими протереть через сито или пропустить через мясорубку, чтобы получилось пюре.

Твердый сыр натереть на крупной терке. Репчатый лук очистить, ополоснуть и мелко нашинковать. Смешать соевое пюре с луком, тертым сыром, 2 ст. ложками сливочного масла, взбитым яйцом, молотым имбирем, солью и черным молотым перцем так, чтобы получилась однородная масса. Выложить ее в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями сковороду, поставить в нагретый гриль духовки и запекать в течение 20 минут. Готовую запеканку подавать горячей, полив сметаной.

## Чечевица, тушенная с луком

2 стакана чечевицы, 4 луковицы, ? стакана сметаны, 3 ст. ложки оливкового масла, 3 ст. ложки измельченной зелени укропа, ? ч. ложки молотого красного перца, соль по вкусу.

Чечевицу несколько раз вымыть, переложить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, довести до кипения, откинуть на дуршлаг и промыть горячей водой. Затем опустить в свежий кипяток, посолить и варить на небольшом огне до готовности (около 1,5 часа). Отвар из-под чечевицы слить в отдельную посуду. Репчатый лук почистить, ополоснуть, нашинковать тонкими полукольцами, переложить в сковороду с разогретым оливковым маслом и обжарить до золотистого оттенка, добавив в конце приготовления соль и молотый перец.

В глубокую сковороду выложить слоями чечевицу и обжаренный лук так, чтобы верхним слоем была чечевица. Соединить сметану и 3–4 ст. ложки отвара из-под чечевицы и влить полученную смесь в сковороду.

Готовить в гриле духовки в течение 20–25 минут.

Готовое блюдо посыпать зеленью укропа и подать в горячем виде.

## Зразы из фасоли

2 стакана фасоли, 1 стакан квашеной капусты, 2–3 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, ? стакана томатного сока, 4 ст. ложки молотых сухарей, соль по вкусу.

Нашинкованную квашеную капусту отжать, переложить в сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить. Затем влить томатный сок и тушить, помешивая, до тех пор, пока жидкость не выпарится.

Фасоль перебрать, промыть и замочить на ночь в холодной воде. Утром воду слить, фасоль залить свежей водой и варить на умеренном огне до мягкости. Отвар слить, а фасоль размять в пюре. Добавить одно яйцо и соль и тщательно перемешать.

Из горячего фасолевого пюре сформовать лепешки, разложить на них начинку из квашеной капусты и быстро завернуть зразы. Каждую обмакнуть во взбитое яйцо и запанировать в сухарях. Положить зразы на разогретую решетку гриля и запекать с двух сторон до появления румяной корочки.

## Стручковая фасоль, запеченная в гриле

0,5 кг крупных стручков молодой фасоли, 4 ст. ложки

растительного масла, 1 помидор, 1 огурец, соль и горчица по вкусу.

Молодые стручки фасоли промыть, опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и отварить почти до готовности, после чего откинуть на дуршлаг и обсушить кулинарными салфетками. Каждый стручок смазать растительным маслом и положить на разогретую решетку гриля. Запекать с двух сторон до появления золотистого оттенка.

Готовую фасоль выложить горкой на подогретое блюдо и украсить нарезанными кружочками помидорами и огурцами. Отдельно подать горчицу.

## Детская закуска

20 крупных стручков молодой фасоли, 1 морковь, 4 ст. ложки растительного масла, листья салата, соль по вкусу.

Перебранные стручки молодой фасоли вымыть, переложить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и отварить почти до готовности, после чего откинуть на дуршлаг и обсушить кулинарными салфетками. Морковь очистить, вымыть и нарезать кружочками толщиной 0,5 см. Нанизать фасоль на шпажки (так, чтобы шпажка проходила через два конца стручка) вперемежку с морковью и тщательно смазать растительным маслом. Обжарить в гриле до готовности, периодически поворачивая шпажки. Подавать на листьях салата.

# Блюда из грибов

## Грибы, запеченные с овощами

700 г свежих грибов (белых или шампиньонов), 0,5 кг картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, 2/3 стакана свежих сливок, 4 ст. ложки томатной пасты, 200 г маргарина, 2 ст. ложки тертого твердого сыра, 2 зубка чеснока, соль по вкусу.

Свежие грибы перебрать, очистить, вымыть и нарезать соломкой. В сковороде растопить 50 г маргарина и слегка обжарить на нем грибы, затем влить сливки и тушить в течение 15–20 минут. Очищенный и вымытый картофель нарезать кубиками и обжарить в 100 г разогретого маргарина. Репчатый лук и морковь почистить, ополоснуть и мелко нашинковать, обжарить до золотистого цвета в оставшемся маргарине, после чего добавить томатную пасту и тушить около 5–10 минут. Чеснок очистить и раздавить в чеснокодавке.

В глубокую сковороду положить слоями обжаренный картофель, грибы со сметаной и тушеные овощи, посолив каждый слой. Поверхность запеканки посыпать тертым сыром и измельченным чесноком.

Сковороду поставить в гриль духовки и запекать на слабом огне в течение 15–20 минут.

## Грибы с тертым сыром

0,5 кг свежих шампиньонов, 1 стакан сметаны, 4 луковицы, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки тертого твердого сыра, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, соль и черный молотый перец по вкусу.

Свежие шампиньоны почистить, хорошо промыть и нарезать небольшими ломтиками. В сковороде разогреть половину указанной нормы сливочного масла, переложить в нее грибы, посолить и жарить в течение 20–25 минут.

Репчатый лук очистить, ополоснуть, нашинковать тонкими полукольцами и обжарить в оставшемся сливочном масле до золотистого оттенка.

В глубокую сковороду выложить половину поджаренных шампиньонов, затем лук и оставшиеся грибы. Залить подогретой подсоленной сметаной, посыпать черным молотым перцем, поставить в гриль духовки и тушить 10 минут. После этого влить лимонный сок, посыпать тертым сыром и запекать еще 5–7 минут.

Готовое блюдо посыпать зеленью укропа и подать горячим.

## Свежие грибы, запеченные с фасолью

0,5 кг свежих грибов, 2 стакана белой фасоли, 2–3 луковицы, 3 ст. ложки топленого масла, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка просеянной муки, соль по вкусу.

Фасоль перебрать, промыть и залить на ночь. Утром воду слить, фасоль залить свежей водой и отварить на небольшом огне до мягкости, после чего откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. Свежие грибы вымыть и нарезать крупными кусочками. Репчатый лук очистить, ополоснуть, нарезать тонкими полукольцами и обжарить до золотистого цвета в разогретом топленом масле.

В глубокую сковороду выложить слоями вареную фасоль, грибы, лук, снова фасоль и так далее, чтобы сверху оказалась фасоль. Сметану перемешать с просеянной мукой (следить, чтобы не было комочков), посолить и вылить эту смесь в сковороду.

Сковороду накрыть крышкой, поставить в разогретую духовку и тушить на умеренном огне в течение 30–40 минут – грибы должны стать мягкими и выделить достаточно сока, а затем 10 минут подержать блюдо без крышки в гриле. Подавать на стол в горячем виде.

# Блюда из рыбы и морепродуктов

## Рыба по-украински

600 г рыбного филе, 1 кг картофеля, 0,5 кг белокочанной капусты, 4 кислых яблока, 100 г сливочного масла, 4 ст. ложки растительного масла, ? стакана молотых сухарей, 4 ст. ложки тертого сыра, 1 яйцо, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1/3 ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Рыбное филе нарезать небольшими кусочками, положить в сковороду, добавить немного воды и тушить до полуготовности.

Картофель почистить, вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду, довести до кипения и варить около 20 минут. Затем воду слить и, потряхивая кастрюлю, досуха выпарить. Сухой горячий картофель размять толкушкой в пюре.

Белокочанную капусту мелко нашинковать, положить в сковороду с разогретым растительным маслом и тушить в течение 40 минут. За 15 минут до готовности добавить очищенные от кожуры и семян и нарезанные тонкими ломтиками яблоки.

В сковороду, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями, выложить слой капусты с яблоками, затем слой картофельного пюре, а на него – рыбу. Разровнять поверхность, смазать яйцом, посыпать сыром, полить растопленным сливочным маслом и запечь в гриле духовки. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

## Сом запеченный

600 г сома, 4 луковицы, 2–3 ст. ложки растительного масла, ? стакана сметаны, 1 ч. ложка красного молотого перца, соль по вкусу.

Свежего сома очистить, вымыть, посолить, разрезать на крупные куски и в каждом сделать надрезы с обеих сторон. Очищенный и вымытый репчатый лук мелко нашинковать, поджарить в растительном масле, подсолить, поперчить и перемешать. В каждый надрез на рыбе положить немного лука, а остальной лук равномерно распределить по дну сковороды. Поверх лука уложить кусочки рыбы, поставить в гриль духовки и запекать до готовности.

Готовое блюдо полить сметаной, смешанной с 1 чайной ложкой красного перца, снова поставить в гриль, чтобы рыба зарумянилась, и подать на стол с отварным картофелем.

## Карп с шампиньонами

1 кг свежего карпа, 1 луковица, ? ст. ложки сливочного масла, 10 небольших шампиньонов, 1 лимон, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, соль и черный молотый перец по вкусу.

Шампиньоны вымыть и нарезать небольшими ломтиками. Репчатый лук почистить, ополоснуть, мелко нашинковать, переложить в сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить грибы, посолить и, непрерывно помешивая, обжаривать на медленном огне в течение 10–15 минут.

Обработанную рыбу порезать на порционные куски, посолить, поперчить, положить сверху немного грибов и плотно завернуть в фольгу. Уложить карпа на решетку гриля духовки и запекать в течение 20 минут.

Готовую рыбу освободить от фольги, выложить вместе с грибами на блюдо, украсить ломтиками лимона без косточек и подать на стол.

## Рыба, тушенная с овощами

1 кг рыбы, ? свеклы, 2 моркови, 2 луковицы, 1 маленький сладкий перец, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла, по 1 маленькому корню петрушки и сельдерея, 1 стакан рыбного бульона, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1/3 ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть, нарезать на порции, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в хорошо разогретом растительном масле. Из рыбных отходов (головы без жабр, кожи, плавников) сварить крепкий бульон: залить холодной водой и варить 1,5–2 часа, после чего процедить.

Свеклу, морковь, коренья и сладкий болгарский перец очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками, а очищенный репчатый лук – полукольцами.

В глубокую сковороду или соусник положить слоями рыбу, лук и овощи, залить горячим процеженным бульоном, добавить молотый перец, лавровый лист, посолить, поставить в гриль духовки и готовить на слабом огне 0,5–1 час.

## Котлеты рыбные запеченные

1 кг судака, 1 черствая городская булочка, 1/3 ст. ложки растительного масла, ? ч. ложки готовой горчицы, ? лимона, ? стакана молотых сухарей, 2 ст. ложки размягченного

сливочного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, по 2–3 горошины черного и душистого перца, мускатный орех на кончике ножа, соль по вкусу.

Судака выпотрошить, промыть, отделить мясо от костей и дважды пропустить через мясорубку. Затем добавить намоченную в воде и отжатую булку, растительное масло, смешанное с горчицей, соль, мускатный орех, хорошо вымешать и выбить смоченными в холодной воде руками до образования однородной массы. Сформовать из полученного фарша котлеты и запанировать их в молотых сухарях.

Сковороду смазать сливочным маслом, уложить котлеты, посыпать их петрушкой и ломтиками лимона без косточек, накрыть промасленной бумагой, а затем крышкой, поставить в гриль духовки и запекать в течение 10–15 минут.

Готовые котлеты выложить по кругу на подогретое блюдо, в центр положить гарнир – зеленый горошек или молодой отварной картофель.

## Камбала с фасолью

0,5 кг камбалы, 1 стакан фасоли, 1 соленый огурец, 1 луковица, 1 ст. ложка томатной пасты, 3 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан рыбного бульона или воды, 1 маленький пучок зеленого лука, 1/3 ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Фасоль замочить на ночь в холодной воде, утром промыть, залить свежей водой, сварить на слабом огне до полуготовности и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость.

Очищенную и выпотрошенную камбалу тщательно промыть под холодной проточной водой, обсушить с помощью кулинарных салфеток, отделить мякоть от костей и нарезать ее небольшими кубиками. Репчатый лук очистить, ополоснуть, нашинковать тонкими полукольцами и обжарить в разогретом растительном масле до золотистого оттенка. Соленые огурцы нарезать небольшими ломтиками.

В глубокую сковороду или соусник положить фасоль, жареный лук, молотый перец, влить бульон и тушить на медленном огне около 1,5 часа, пока фасоль не станет мягкой. Затем добавить рыбное филе, ломтики соленого огурца, томатную пасту, соль, сливки и готовить в гриле духовки еще 15–25 минут до полной готовности рыбы.

Готовое блюдо посыпать измельченным зеленым луком и подать к столу в горячем виде.

## Запеканка из трески

400 г филе трески, 200 г черствого белого хлеба, 1 ? стакана молока, 4 яйца, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки растительного масла, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Филе трески натереть солью, обвалять в муке и быстро обжарить в разогретом растительном масле. Белый хлеб нарезать тонкими ломтиками, залить молоком и дать разбухнуть.

Обжаренную рыбу и замоченный хлеб выложить слоями в глубокую сковороду или соусник. Сырые яйца взбить с молоком и залить этой смесью запеканку, поставить сковороду в гриль духовки и запекать в течение получаса. Готовое блюдо полить растопленным сливочным маслом, посыпать зеленью и подать горячим.

## Рыба, тушенная с зеленью

1 кг рыбы или 500 г рыбного филе, 1 кг молодого картофеля, 2 луковицы, 1 ? стакана сметаны, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, соль и черный молотый перец по вкусу.

Картофель вымыть щеточкой, сварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кружочками. Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть, отделить мякоть от крупных костей или сразу использовать готовое филе. Подготовленную мякоть нарезать кусками, посыпать солью и черным молотым перцем, выложить на дно глубокой сковороды, сверху положить нарезанный тонкими полукольцами лук, потом ломтики картофеля, посолить, залить сметаной, поставить в гриль духовки и готовить на небольшом огне в течение 40–45 минут. Подавать это блюдо горячим, посыпав зеленью.

## Филе палтуса с белыми грибами

0,5 кг филе палтуса, 200 г свежих белых грибов или шампиньонов, ? стакана сметаны, 3–4 луковицы, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка измельченной зелени кинзы, соль и черный молотый перец по вкусу.

Филе палтуса ополоснуть, промокнуть кулинарными салфетками, натереть смесью соли и черного молотого перца и выложить на противень или в сковороду.

Репчатый лук и грибы почистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в глубокую сковороду с разогретым сливочным маслом

и, помешивая, обжаривать в течение 5 минут. Затем добавить муку и, не прекращая размешивать, влить тонкой струйкой сметану. Соус посолить, поперчить и тушить, помешивая, пока смесь не загустеет. Готовым соусом залить рыбу, поставить в гриль духовки и запекать в течение получаса.

Готовую рыбу осторожно отделить ножом от стенок посуды, выложить лопаточкой на блюдо, посыпать зеленью кинзы и подать на стол.

## Запеканка из селедки

0,5 кг малосольной селедки, 1 кг картофеля, 1 стакан молока, 1–2 яйца, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1/3 ч. ложки молотого черного перца, соль по вкусу.

Очищенную, выпотрошенную и вымытую селедку разделать на филе без кожи, замочить на 1–2 часа в молоке, а потом нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть щеточкой, сварить в мундире, остудить, очистить и нарезать ломтиками. Очищенный репчатый лук ополоснуть, нарезать соломкой и обжарить в разогретом растительном масле до золотистого оттенка.

Смазать маслом глубокую сковороду, положить в нее ломтики картофеля, посолить, поперчить, добавить обжаренный лук и кусочки селедки. Повторить так 2–3 раза, в зависимости от размера сковороды. Смешать молоко и сырые яйца, слегка взбить и залить этой смесью рыбу, лук и овощи. Поставить в гриль духовки и запекать на небольшом огне в течение 30 минут. Подавать на стол в горячем виде.

## Щука, запеченная с лимоном

1 кг щуки, ? лимона, ? стакана молотых сухарей, 75–100 г сливочного масла, ? стакана рыбного бульона, ? ч. ложки красного молотого перца, майоран на кончике ножа, соль по вкусу.

Лимон очистить от кожуры, нарезать ломтиками и удалить косточки. Щуку почистить, выпотрошить, вымыть, удалить крупные кости, мякоть натереть солью, нарезать небольшими кусочками и выложить рядами в смазанную сливочным маслом глубокую сковороду или соусник.

Каждый слой рыбы посыпать молотыми сухарями, солью, красным молотым перцем, майораном и положить тонкие ломтики лимона без косточек. Сверху положить нарезанное мелкими кусочками замороженное масло, полить процеженным

рыбным бульоном, поставить в гриль духовки и запечь.

## Суфле из рыбы

1 кг рыбы (желательно малокостистой), 100 г черствого белого хлеба, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, 2/3 стакана молока, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Свежую рыбу очистить, выпотрошить, вымыть, разделать на филе, нарезать на куски.

Очищенный репчатый лук мелко нашинковать и обжарить в разогретом растительном масле до золотистого оттенка. Черствый хлеб замочить в воде или небольшом количестве молока, отжать и вместе с сырой рыбой и луком дважды пропустить через мясорубку.

Получившийся фарш выложить в смазанную сливочным маслом сковороду, залить молоком, накрыть крышкой, поставить в духовку и томить в течение 20 минут.

В это время взбить сырые яйца с растопленным сливочным маслом и небольшим количеством теплого молока, влить эту смесь в сковороду с готовым рыбным фаршем и, не накрывая, запекать в гриле духовки до тех пор, пока не подрумянится.

Подавать с гарниром из консервированного зеленого горошка.

## Карп, запеченный с картофелем и сыром

1 кг карпа, 0,5 кг картофеля, 200 г твердого сыра, 2–3 ст. ложки растительного масла, ? стакана сметаны или майонеза, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.

Картофель почистить, вымыть, опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, сварить до мягкости и нарезать ломтиками. Твердый сыр натереть на крупной терке.

Обработанного карпа обсушить кулинарными салфетками, натереть солью и черным молотым перцем, выложить на противень, хорошо смазанный растительным маслом, обложить по кругу ломтиками картофеля, залить сметаной или майонезом, посыпать тертым сыром и сбрызнуть сливочным маслом.

Поместить противень в предварительно нагретую духовку и запекать до образования румяной корочки в гриле духовки. Готовую рыбу вместе с картофелем осторожно переложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

## Щука, тушенная в ежевичном соусе

1 кг щуки, 2 моркови, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, 3 ст. ложки молотых сухарей, 3 корня петрушки, 1 корень сельдерея, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, соль и черный молотый перец по вкусу.

**Для ежевичного соуса:** ? стакана ежевичного пюре, ? стакана белого вина, 1 ? стакана рыбного бульона, 1–2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка муки, ? ч. ложки корицы, 5–6 шт. гвоздики.

Щуку почистить, выпотрошить, вымыть, отделить мякоть от костей, натереть ее солью и нарезать небольшими ломтиками.

Репчатый лук, морковь и коренья петрушки и сельдерея очистить, ополоснуть и мелко нарезать.

В глубокой сковороде растопить небольшое количество сливочного масла и выложить слоями измельченные овощи с кореньями и рыбу, поперчив и полив растопленным маслом каждый слой. Верхним слоем должны быть овощи. Накрыть сковороду крышкой, поставить в разогретую духовку и тушить на слабом огне около получаса. За 5 минут до готовности влить ежевичный соус, посыпать блюдо молотыми сухарями и зеленью, поставить в гриль духовки.

***Приготовление ежевичного соуса:*** горячий рыбный бульон процедить, развести им ежевичное пюре и потушить на слабом огне 5–10 минут. Затем добавить сахар, корицу, крупно истолченную гвоздику, разведенную 1 ст. ложкой воды муку, довести до кипения, протереть через сито, влить белое вино и хорошо перемешать.

## Мойва, тушенная с луком

0,5 кг свежей мойвы, 50 г сливочного масла, 2 луковицы, 1/3 ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нашинковать. У мойвы удалить головы и хвосты, выпотрошить и промыть под холодной проточной водой. Противень хорошо смазать сливочным маслом, положить на него подготовленную мойву вперемешку с мелко нарезанным луком, посыпать солью и черным молотым перцем. Сверху положить кусочки сливочного масла и запекать в гриле духовки в течение 20–25 минут.

## Килька, тушенная с зеленью

800 г свежей кильки, 2 стакана молока, 2 яйца, 2–3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки размягченного сливочного

масла, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, сельдерея и укропа, 3–4 ст. ложки крупно молотых сухарей, 1 ? ст. ложки муки, соль по вкусу.

Свежую кильку почистить, отрезать головы, выпотрошить через образовавшиеся отверстия, тщательно промыть под холодной проточной водой, посолить и поставить в холодное место на 30 минут. Затем обвалять в муке и поджарить в разогретом растительном масле.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и размять вилкой. Всю зелень тщательно промыть, обсушить, мелко нарезать и хорошо перемешать с молотыми сухарями.

Глубокую сковороду хорошо смазать сливочным маслом, выложить слой зелени, затем кусочки обжаренной кильки, снова зелень и рыбу, залить горячим молоком, накрыть крышкой, поставить в разогретую духовку и тушить на слабом огне 15–20 минут, а затем запечь в гриле духовки. Готовое блюдо посыпать свежей зеленью и измельченными яйцами.

## Салака, запеченная с молоком

0,5 кг свежей или мороженой салаки, ? стакана молока, 70 г сливочного масла, 1 ч. ложка просеянной муки, ? пучка зеленого лука, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Мороженую салаку разморозить при комнатной температуре, а свежую сразу промыть и удалить головы и внутренности. Зеленый лук промыть, обсушить и мелко нашинковать. Просеянную муку развести молоком и тщательно размешать, чтобы не было комочков.

Подготовленную рыбу выложить слоями в смазанную маслом сковороду, пересыпая мелко нарезанным зеленым луком и петрушкой, посолить, залить молочно-мучной смесью, сверху посыпать небольшими кусочками сливочного масла, поставить в гриль духовки и запекать в течение 40 минут.

Подавать в горячем виде с гарниром из отварного картофеля.

## Щука с квашеной капустой

1 кг щуки, 2 стакана квашеной капусты, 100 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, 4–5 ст. ложек молотых сухарей, 5–6 ст. ложек тертого сыра, 2 яйца, соль по вкусу.

Нашинкованную квашеную капусту промыть кипяченой водой, опустить в кастрюлю, добавить немного воды и варить до мягкости, чтобы получилась густая масса.

В это время щуку почистить, выпотрошить, вымыть и

отделить мякоть от костей. Филе нарезать небольшими ломтиками, натереть солью, обвалять в яйце и сухарях и слегка обжарить с обеих сторон на половине сливочного масла до образования румяной корочки.

Глубокую сковороду смазать оставшимся маслом, выложить на дно слой капусты, затем несколько маленьких кусочков масла, посыпать небольшим количеством сыра, потом положить слой из ломтиков обжаренной щуки, полить сметаной и повторить слои 2–3 раза так, чтобы сверху была капуста, покрытая кусочками масла, сыром и молотыми сухарями. Поставить в гриль духовки и запекать на слабом огне в течение часа.

## Рыба с рисом

800 г рыбы, 1 ? стакана риса, 1 стакан молока, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, 4 яйца, 1 луковица, 1 ст. ложка молотых сухарей или тертого сыра, соль по вкусу.

Рис несколько раз промыть в теплой воде, опустить в подсоленный кипяток и сварить рассыпчатую кашу. Очищенную, выпотрошенную и вымытую рыбу разделать на филе, не снимая кожи, положить в сковороду, добавить немного воды и тушить под крышкой до мягкости в течение 15–20 минут. Репчатый лук очистить, мелко нашинковать и обжарить в разогретом сливочном масле.

В смазанную маслом глубокую сковороду положить слой риса, на него – обжаренный лук, потом рыбу, а сверху – еще один слой риса.

Сырые яйца смешать с молоком, слегка взбить и залить этой смесью содержимое сковороды. Затем сбрызнуть растопленным сливочным маслом, посыпать тертым сыром или молотыми сухарями, поставить в гриль духовки и запечь при умеренной температуре.

## Судак, запеченный с зеленым горошком

600 г судака, ? стакана консервированного зеленого горошка, 0,5 кг картофеля, 2 моркови, 2–3 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки майонеза или сметаны, 2 ст. ложки муки, 1/3 ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Очищенного, выпотрошенного и вымытого судака нарезать небольшими кусочками, посолить, посыпать черным молотым перцем, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в разогретом растительном масле до образования корочки. Картофель и морковь почистить, вымыть и нарезать ломтиками. Очищенный

репчатый лук нарезать полукольцами. Все овощи и лук обжарить по отдельности.

В глубокую сковороду выложить судака, лук и обжаренные овощи, сверху посыпать зеленым горошком, залить майонезом или подсоленной сметаной, запечь в гриле духовки при средней температуре до готовности.

## Караси в горшочках

0,5 кг карасей, 2 средние картофелины, 2 луковицы, 50 г сливочного масла или маргарина, 1 ст. ложка томатного пюре, 2–3 соленых огурца-корнишона, 1/3 стакана сливок, 1 ? стакана воды, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, соль и красный молотый перец по вкусу.

Карасей почистить, выпотрошить, вымыть, отделить мякоть от костей и порезать ее небольшими кубиками. Картофель очистить, ополоснуть и нарезать кружочками. У соленых огурцов-корнишонов удалить кожицу и нарезать ломтиками.

Очищенный и мелко нарезанный репчатый лук обжарить в разогретом масле или маргарине, переложить в соусник или глубокую сковороду, добавить воду, красный молотый перец, сырой картофель и тушить до мягкости. После этого положить томатное пюре, ломтики соленых огурцов-корнишонов, кусочки рыбы, посолить, влить сливки, поставить в гриль духовки и запекать до готовности. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

## Запеканка из рыбной икры

0,5 кг рыбной икры, 2/3 стакана молока, 2 луковицы, ? буханки черствого белого хлеба, 2/3 стакана томатного сока, 2 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, ? ч. ложки красного молотого перца, веточки петрушки для украшения, соль по вкусу.

Репчатый лук очистить, ополоснуть, мелко нашинковать и обжарить в разогретом растительном масле до золотистого оттенка. Белый хлеб размочить в молоке, слегка отжать и пропустить через мясорубку вместе со свежей рыбной икрой и обжаренным луком. Полученную массу заправить томатным и лимонным соками, добавить красный молотый перец, соль и тщательно перемешать.

Сковороду смазать растопленным маслом и выложить в нее фарш из икры. Разровнять поверхность, сбрызнуть маслом, посыпать сухарями, поставить в гриль духовки и запекать на среднем огне до полной готовности. Запеканку украсить

веточками петрушки и подать на стол в горячем виде.

## Рулетики из судака

800 г филе судака, 100 г окорока, 2 ст. ложки смальца, 1 кабачок цуккини, 2 красные луковицы, 2 зубка чеснока, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки белого винного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки красной икры, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, соль и черный молотый перец по вкусу.

Окорок нарезать тонкими ломтиками. Филе судака нарезать полосками шириной 3 см, посолить, поперчить, скатать в виде рулетиков, завернуть каждый из них в ломтик окорока и обжарить в разогретом смальце. Образовавшийся при жаренье сок процедить. Обжаренные рулетики положить в сотейник, залить соусом, поместить в разогретый гриль духовки и запекать в течение 8 минут. Готовые рулетики выложить на блюдо, охладить и украсить красной икрой и зеленью укропа.

***Приготовление соуса:*** цуккини натереть на терке, перемешать с сахаром, добавить измельченный репчатый лук, пропущенный через чеснокодавку чеснок, растительное масло и уксус, хорошо перемешать и дать постоять 15 минут. Затем добавить сок от жаркого и перемешать.

## Камбала в белом вине

750 г свежей камбалы, 1 стакан белого сухого вина, 2 ст. ложки сметаны, 2 яблока, 4 крупных стебля лука-порея (белая часть), 3 ст. ложки сливочного масла, 1/3 стакана воды, соль и черный молотый перец по вкусу.

Вымытую, очищенную и выпотрошенную камбалу нарезать порционными кусками, натереть солью и черным молотым перцем и дать постоять 10 минут. Лук-порей ополоснуть, нарезать кружочками и выложить в сковороду, хорошо смазанную маслом. Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины, нарезать ломтиками и уложить поверх лука. Сверху положить рыбу, влить вино и воду, довести до кипения, поставить в предварительно нагретый гриль духовки и запекать в течение 10–15 минут.

После этого готовую рыбу выложить на подогретое блюдо, а жидкость, оставшуюся после запекания, выпарить наполовину. Получившийся соус протереть через сито, добавить сметану и оставшееся сливочное масло, посолить и полить им рыбу.

Подавать с гарниром из отварной цветной капусты, политой растопленным сливочным маслом.

## Запеканка по-сельски

2 банки рыбных консервов в томатном соусе, 0,5 кг макарон, 4 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Макароны опустить в кипящую подсоленную воду, отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость, и быстро промыть холодной водой. Консервированную рыбу отделить от костей, мелко нарезать и смешать с томатным соусом из банки. В смазанную маслом глубокую сковороду выложить слоями макароны и рыбные консервы, чередуя их так, чтобы первым и последним слоем оказались макароны. Посыпать сверху тертым сыром, поставить в гриль духовки и запекать до тех пор, пока не расплавится сыр. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки и подать.

## Форшмак из селедки

2 малосольные селедки, 0,5 кг жареной телятины, 1–2 стакана молока, ? стакана сметаны или сливок, 2 яйца, 1 луковица, 2–3 ломтика черствого белого хлеба, 2 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки молотых сухарей, по 3–5 горошин черного и душистого перца, мускатный орех на кончике ножа, соль по вкусу.

Растереть в порошок горошины черного и душистого перца. Ломтики черствого хлеба замочить в молоке и отжать. Селедку почистить, выпотрошить, вымыть, вынуть крупные кости, а мякоть вымочить в течение 30–50 минут в молоке. Репчатый лук очистить, ополоснуть, мелко нашинковать и обжарить в разогретом растительном масле до золотистого оттенка. Мясо, рыбу, замоченный хлеб дважды пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить смесь черного и душистого перцев, мускатный орех, обжаренный лук, сметану или сливки, сырые яйца и оставшееся масло, тщательно перемешать и выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, поставить в гриль духовки и запекать около получаса.

## Рыба, запеченная со свининой

0,5 кг рыбного филе, 200 г мякоти свинины, 100 г вареной колбасы, 250 г свежих или маринованных грибов, 2 ст. ложки смальца, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Грибы нарезать тонкими ломтиками (свежие немного

обжарить в разогретом жиру). Жирную свинину и колбасу нарезать маленькими кубиками и тоже немного поджарить. Рыбное филе порезать порционными кусочками, смешать с мясопродуктами, выложить в смазанную жиром глубокую сковороду, подсолить, добавить грибы и залить водой так, чтобы только покрыло. Затем поставить в гриль духовки и запекать в течение 0,5–1 часа.

Готовое блюдо посыпать зеленью и подавать горячим.

## Рыбные молоки с помидорами

300 г свежих рыбных молок, 2–3 помидора, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, 5–6 ст. ложек виноградного уксуса, 2 ст. ложки молотых сухарей, 2/3 ст. ложки измельченной лимонной цедры, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, ? ч. ложки толченого душистого перца, соль по вкусу.

Помидоры ополоснуть, опустить на несколько секунд в кипяток, снять кожицу и нарезать кружочками средней толщины. Молоки свежей рыбы промыть и выложить в смазанную сливочным маслом сковороду. Сверху положить кружочки помидоров, посыпать лимонной цедрой, солью, душистым перцем, зеленью петрушки, маленькими кусочками сливочного масла или маргарина, залить виноградным уксусом и посыпать молотыми сухарями. Накрыть сковороду крышкой, поставить в гриль духовки и запекать в течение 10 минут при умеренной температуре. Подавать это блюдо в горячем или холодном виде.

## Запеканка из рыбы с рисом

700–800 г рыбы, 2/3 стакана риса, 1 ? ст. ложки муки, 60 г сливочного масла, 2 яйца, соль по вкусу.

Очищенную, выпотрошенную и вымытую рыбу нарезать порционными кусками, опустить в кипящую подсоленную воду и сварить. Затем охладить, вынуть и нарезать мелкими кусочками, а бульон процедить. В это время сварить рассыпчатую рисовую кашу, заправить ее 20 г сливочного масла и солью. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кружочками.

В хорошо смазанную маслом глубокую сковороду положить слоями рис, кусочки отварной рыбы и яйца.

***Приготовить соус*:** муку подрумянить со сливочным маслом, развести 2 стаканами горячего процеженного рыбного бульона, растереть, чтобы не было комочков, посолить, прокипятить и залить этим соусом содержимое сковороды. Затем поставить в гриль духовки и запечь до готовности.

## Запеканка из морской капусты

0,5 кг отварной морской капусты, 2 моркови, 2 яйца, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки панировочных сухарей, ? ч. ложки красного молотого перца, соль по вкусу.

Морковь отварить в небольшом количестве воды до мягкости, остудить и натереть на терке с крупными отверстиями (часть оставить для украшения). Морскую капусту мелко нашинковать. Разогреть оливковое масло и обжарить на нем морковь и морскую капусту. Слегка охладить, вбить сырое яйцо, посолить и добавить панировочные сухари и красный молотый перец. Тщательно все перемешать, выложить на противень или в смазанную маслом сковороду, полить сметаной и поставить в гриль духовки на 20 минут.

Подавать к столу в горячем виде, украсив фигурно нарезанной отварной морковью.

## Тушеная морская капуста

2 стакана морской капусты, 2 головки репчатого лука, 2–3 зубка чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, ? стакана сметаны, 1 стручок красного перца, соль по вкусу.

Морскую капусту отварить до мягкости и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. Репчатый лук очистить, вымыть и нашинковать тонкими полукольцами. Чеснок очистить и мелко порубить (или раздавить в чеснокодавке). Красный перец очистить от семян и плодоножек и нарезать соломкой. Тщательно смешать вареную морскую капусту, репчатый лук, чеснок и красный перец. На сковороду с разогретым растительным маслом выложить полученную смесь, заправить сметаной и посолить по вкусу. Еще раз перемешать, поставить в гриль духовки и запекать на умеренном огне до готовности.

## Салака, жаренная на решетке

0,5 кг свежей салаки, 2 ст. ложки растительного масла, ? ч. ложки майорана, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, 1/3 ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу, несколько веточек петрушки для украшения.

Очищенную и выпотрошенную свежую салаку тщательно промыть под холодной проточной водой, обсушить кулинарными салфетками, натереть смесью соли, майорана и черного молотого перца и обильно смазать растительным маслом.

Решетку для жаренья смазать жиром (или несколько раз провести по ней кусочком сала) и разогреть. Положить салаку на решетку и жарить над раскаленными углями, периодически переворачивая, чтобы рыба равномерно прожарилась. Готовую рыбу переложить на подогретое блюдо, полить растопленным сливочным маслом и украсить веточками петрушки.

## Треска, запеченная с зеленью

800 г трески, по 1 пучку зеленого лука и зелени укропа, 1 ст. ложка растительного масла, сок 1 лимона, 1 ч. ложка неострой горчицы, 50 г сала, 2 ст. ложки сливочного масла, ? ч. ложки молотого белого перца, 1 ч. ложка соли.

Зеленый лук и укроп вымыть, обсушить, крупно нарезать и смешать с растительным маслом. Обработанную треску полить лимонным соком, натереть солью и молотым перцем и смазать изнутри горчицей. Нафаршировать тушку зеленью и зашить отверстие. Фольгу обильно смазать сливочным маслом и завернуть в нее рыбу, положив тонкие ломтики сала. Уложить на разогретую решетку гриля и запекать с обеих сторон по 7 минут. Готовую треску освободить от фольги, выложить на тарелки и сразу же подать.

## Скумбрия-гриль

6 скумбрий среднего размера, 1 стакан красного вина, 1 кусочек сахара, 2 ст. ложки острой белой горчицы, 6 горошин перца, по 1 стеблю тимьяна и розмарина, 6 лавровых листов, немного сухой зелени тимьяна и розмарина, соль по вкусу.

***Приготовить винный маринад*:** в эмалированной кастрюле смешать сахар, красное вино, белую горчицу, перец, соль, стебли розмарина и тимьяна.

Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть и внутрь каждой положить по одному лавровому листу.

Смочить рыбу с обеих сторон винным маринадом и оставить пропитываться в нем в течение 10 минут. Затем смочить маринадом еще раз и запекать на раскаленных углях с каждой стороны в течение примерно 5 минут. Во время запекания немного посыпать угли сухим тимьяном и розмарином. Готовую скумбрию украсить дольками лимона и подать с овощным салатом.

## Филе хека с лимоном

4 филе хека весом по 200 г, 3 лимона, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка соли, 2–3 ст. ложки любого соуса.

Филе хека промыть под холодной проточной водой и обсушить бумажными салфетками. Натереть солью и белым перцем и смазать соусом.

Подготовленную рыбу запечь в гриле с каждой стороны в течение 3 минут. Лимоны очистить от кожуры и белой прослойки, удалить косточки и нарезать мякоть кубиками. Сливочное масло разогреть до кипения и, постоянно помешивая, быстро обжарить в нем кубики лимона. Лимоны разложить на филе хека.

Готовое блюдо подать к столу с картофельным пюре и зеленью.

## Голубцы с морской капустой

? головки белокочанной капусты, ? стакана морской капусты, 3 ст. ложки риса, 1 маленькая головка репчатого лука, 1 морковь, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, сок 1 лимона, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, ? ч. ложки готовой горчицы, 1/3 ч. ложки красного молотого перца, соль по вкусу.

Рис несколько раз промыть в теплой воде, переложить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, сварить рассыпчатую кашу и остудить. Отварить морскую капусту в подсоленной воде до мягкости и охладить. Листья белокочанной капусты также отварить в подсоленной воде (следить, чтобы они не разварились). Петрушку вымыть, обсушить и нашинковать. Репчатый лук и морковь очистить, вымыть и мелко нарезать. Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить в нем лук и морковь. Смешать с рисом, морской капустой и петрушкой. Полученную начинку разложить на капустные листья, завернуть голубцы и слегка обжарить их на раскаленном гриле.

***Приготовить соус*:** смешать сметану с соком лимона, красным молотым перцем, солью и готовой горчицей до получения однородной массы.

Готовые голубцы уложить в кастрюлю с толстым дном или в сотейник и, залив соусом, поставить в духовку на 30 минут. Подавать к столу горячими.

# Блюда из мяса

## Ростбиф из телятины

2 кг филе телятины, 100 г свиного сала, 1 ? стакана растительного масла, ? стакана бульона или воды, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль и красный молотый перец по вкусу.

Филе хорошо вымыть, зачистить от пленок и сухожилий, отбить с обеих сторон деревянной тяпкой, посолить и поперчить. Мясо положить в фаянсовую или эмалированную посуду, залить растительным маслом, накрыть крышкой и поставить на сутки в холодильник, периодически переворачивая.

В сотейник положить нарезанное тонкими кусочками сало, сверху уложить мясо, поместить в предварительно нагретую духовку и жарить в течение 20 минут, часто поворачивая, чтобы появилась румяная корочка. После этого влить бульон или воду и продолжать жарить мясо до готовности еще около 1 часа, через каждые 10 минут поливая его стекающим соком. Когда ростбиф будет готов, разрезать его поперек волокон на ломтики, выложить на блюдо и полить процеженным соком, в котором он жарился.

## Свиная лопатка, запеченная с луком

1 кг свиной лопатки, любой маринад, 2 луковицы, 3–4 зубка чеснока, 1 ч. ложка тмина, 1 ч. ложка соли, черный молотый перец по вкусу.

Подготовленную свиную лопатку залить маринадом и поставить в холодильник на сутки. После этого мясо обсушить кулинарной салфеткой, нашпиговать чесноком и натереть солью, молотым перцем и тмином. Репчатый лук почистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами, уложить на дно противня или сковороды, влить немного воды и положить сверху мясо. Поместить противень в гриль духовки и запекать, периодически поливая стекающим соком, до готовности.

## Говяжьи ребрышки, жаренные в сметане

1 кг говяжьих ребрышек, 1 стакан сметаны, любой маринад, 100 г свиного сала, 1 ст. ложка смальца, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Обработанные говяжьи ребрышки разрубить на порционные

куски, хорошо промыть, залить маринадом и поставить в холодильник на 10–12 часов. Маринованное мясо вынуть, обсушить салфеткой, нашпиговать замороженным салом, натереть солью, положить на противень со смальцем и обжарить в гриле духовки до появления румяной корочки. Потом залить ребрышки сметаной и жарить до тех пор, пока мясо не будет готово, а сметана не загустеет. После этого переложить мясо на блюдо или тарелку, залить процеженной сметаной, в которой оно жарилось, вокруг расположить гарнир, посыпать зеленью петрушки и сразу же подать.

## Жаркое из козы, тушенное с грибами

1,5 кг грудинки домашней козы, 1 кг свежих шампиньонов, 1 л мясного бульона, 150 г сала, соль и черный молотый перец по вкусу.

Мясо ополоснуть, нарезать порционными кусками и обжарить на решетке гриля до готовности, после чего посолить и поперчить. Шампиньоны почистить, вымыть и разрезать вдоль на несколько частей.

Сало нарезать ломтиками, выложить ими дно сотейника, сверху положить обжаренное мясо, а на него – грибы. Залить продукты горячим бульоном, посыпать молотым перцем и солью, накрыть крышкой и тушить в духовке на слабом огне в течение 1 часа.

Готовое кушанье выложить на блюдо, полить процеженным соусом, в котором жарилось мясо, и подать к столу.

## Мясо козы, запеченное с овощами

1,5 кг филе домашней козы, 1 кг молодого картофеля, 1 морковь, ? стакана рафинированного подсолнечного масла, сок 1 крупного лимона, 10–15 зубков чеснока, 1 ч. ложка измельченной зелени хмели-сунели, соль и молотый черный и красный перец по вкусу.

Филе домашней козы вымыть, зачистить от пленок и обсушить кулинарными салфетками. Морковь и чеснок почистить, ополоснуть, нарезать небольшими кусочками и нашпиговать ими мясо. Соль хорошо перемешать с хмели-сунели, красным и черным перцем, натереть этой смесью мясо, положить его в эмалированную посуду, залить смесью растительного масла и свежего лимонного сока, поместить в холодильник и мариновать 12–14 часов, переворачивая каждые 2–3 часа.

Подготовленное мясо выложить на противень, поставить в

гриль духовки и запекать на небольшом огне в течение 1–1,5 часа, периодически поливая оставшимся маринадом и стекающим соком. За час до готовности положить к мясу очищенный картофель, чтобы он тоже испекся.

## Заяц с брусникой

Задняя часть зайца, 0,5 кг картофеля, 2 луковицы, ? стакана брусники или клюквы, 2–3 ст. ложки смальца, соль по вкусу.

Обработанную заднюю часть зайца разрубить на небольшие куски, положить в сотейник, залить холодной водой, чтобы она только покрыла мясо, поставить в гриль духовки и запекать на медленном огне в течение 1 часа.

Картофель и репчатый лук почистить, вымыть и нарезать крупными кусочками, положить в посуду с мясом, посолить и продолжать тушить еще 30–50 минут, пока зайчатина не станет мягкой. Бруснику или клюкву промыть, протереть через сито и полученное пюре добавить в сотейник за 5–10 минут до готовности.

## Жаркое из зайца

1 тушка зайца, 200 г смальца, ? стакана мясного бульона, 2 ст. ложки 3 %-ного винного уксуса, ? стакана красного вина, 1 луковица, 2 головки чеснока, ? ч. ложки измельченной зелени майорана, ? ч. ложки черного молотого перца, 1 ч. ложка соли.

Подготовленную заячью тушку промыть и зачистить от пленок, отложив печень для соуса.

***Приготовить «Пражский» соус:*** лук и чеснок почистить, ополоснуть и измельчить. Сало нарезать тонкими ломтиками, заячью печень мелко порезать. Подготовленные продукты сложить в эмалированную посуду, добавить уксус, мясной бульон, вино, соль, молотый перец, майоран и варить на слабом огне в течение 2 часов, периодически помешивая. Через час после того, как начал вариться соус, зайца выложить в сотейник с разогретым смальцем и жарить около 1 часа, поливая выделившимся соком. Готовую тушку разрезать на порционные куски, переложить в глубокое блюдо и полить горячим соусом.

## Говяжья вырезка, жаренная в горчице

1 кг говяжьей вырезки, 3–4 ст. ложки горчицы, 0,5 кг свежих шампиньонов, 5 ст. ложек растопленного сливочного масла, 2 луковицы, ? ч. ложки молотой гвоздики, соль и черный молотый

перец по вкусу.

Говяжью вырезку промыть, зачистить от пленок и сухожилий, нарезать крупными ломтиками толщиной 1–1,5 см и отбить с обеих сторон. После этого говядину натереть смесью соли, гвоздики и молотого перца, намазать тонким слоем горчицы, уложить на разогретую и смазанную жиром решетку и обжарить с обеих сторон над раскаленными углями.

Шампиньоны вымыть, почистить и мелко нарезать. Очищенный лук нашинковать тонкими полукольцами, соединить с грибами и, помешивая, обжарить в разогретом сливочном масле, посолив в конце приготовления.

Блюдо украсить листьями салата или молодой капусты, уложить ломтики мяса, сверху расположить шампиньоны с луком и сразу же подать на стол.

## Заяц, жаренный на вертеле

1 тушка зайца, любой маринад, 2 луковицы, 2–3 зубка чеснока, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа, соль и красный молотый перец по вкусу.

Обработанную и вымоченную тушку зайца положить в эмалированную посуду и залить на 2–3 часа маринадом. Затем тушку слегка обсушить, насадить на вертел и, непрерывно вращая над тлеющими углями, обжарить со всех сторон до готовности. После этого зайца порезать на небольшие куски, уложить на блюдо, посыпать тертым чесноком, солью, молотым перцем и укропом и подать со свежими огурцами и помидорами.

## Заячьи лапки, жаренные в гриле

2 задние лапки молодого зайца, 100 г шпика, 0,5 кг желтой алычи, 2 крупных капустных листа, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа, маринад по вкусу.

Подготовленные и вымоченные задние лапки зайца хорошо промыть, зачистить от пленок и отбить с обеих сторон для придания более плоского вида. Алычу вымыть, удалить косточки. Половину алычи измельчить и добавить в маринад. После этого сложить лапки в эмалированную посуду и залить на 5–6 часов маринадом. Маринованное мясо вынуть, слегка отжать, нашпиговать тонкими ломтиками замороженного шпика, выложить на разогретую и смазанную жиром решетку и обжарить с двух сторон до готовности, периодически сбрызгивая оставшимся маринадом. Готовые лапки уложить на капустные листья, украсить половинками оставшейся алычи, посыпать

укропом и подать на стол.

# Блюда из птицы и дичи

## Курица пикантная

1 курица весом 1,5 кг, 100 г сливочного масла, 1 стакан куриного бульона, 1 стакан белого сухого вина, ? стакана лимонного сока, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, по 1/3 ч. ложки молотого черного и белого перца, 1 ч. ложка соли.

Курицу выпотрошить, промыть, разрубить вдоль по позвоночнику пополам и обсушить кулинарными салфетками. Натереть птицу изнутри смесью соли и черного перца, выложить в глубокий сотейник с растопленным сливочным маслом и подрумянить с обеих сторон в гриле духовки. Затем половинки курицы вынуть, а в сотейник влить куриный бульон, вино и лимонный сок и хорошо перемешать. Снова положить птицу в сотейник, накрыть крышкой, поместить в разогретую духовку и тушить на слабом огне в течение 50–60 минут.

Готовую курицу разрезать на порционные куски и выложить на подогретое блюдо. В соус, в котором она тушилась, добавить немного соли и белый перец, перемешать, полить им птицу и подать к столу.

## Домашняя утка с курагой

1 утка весом 1,5 кг, 5 ст. ложек топленого масла, ? стакана риса, 2 ст. ложки очищенного миндаля, 3 ст. ложки измельченной кураги, 2 ст. ложки изюма, ? ч. ложки корицы, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

***Приготовить начинку:*** рис промыть, опустить в кипящую воду и варить 10–15 минут, после чего посолить и перемешать. Изюм и курагу промыть, обсушить и вместе с миндалем обжарить в разогретом масле в течение 5 минут. Затем соединить фрукты с рисом, добавить топленое масло, корицу и перемешать.

Выпотрошенную утку промыть, обсушить, наполнить начинкой, аккуратно зашить, натереть сверху солью, смазать маслом и выложить в глубокую сковороду. Долить туда немного горячей воды, поставить в гриль духовки и жарить до готовности, каждые 10 минут поливая образовавшимся соком.

Готовую утку разрезать на порционные куски, выложить на блюдо, вокруг расположить начинку, посыпать зеленью и подать.

## Цыпленок с шампиньонами

1 цыпленок, 1 луковица, 100 г свежих шампиньонов, 2 ст. ложки маргарина, 1 стакан густых сливок, 1 яйцо, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, 1/3 ч. ложки молотого черного перца, соль по вкусу.

Цыпленка выпотрошить, промыть и разрубить на две или четыре части. Репчатый лук и грибы почистить, вымыть и нарезать кольцами. В сковороде с раскаленным жиром обжарить кусочки цыпленка до золотистого цвета, добавив лук и грибы. Затем переложить все вместе в керамические горшочки, залить сливками, посыпать солью, молотым перцем, петрушкой, укропом и мукой. Горшочки плотно закрыть крышками, поставить в предварительно нагретую духовку и запекать около 1,5–2 часов. Готовых цыплят подавать в горшочках.

## Цыпленок, тушенный в сметане

1 цыпленок весом 1 кг, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сухарей, ? стакана густой сметаны.

Выпотрошенного цыпленка вымыть, обсушить, разрубить на четыре части, сложить в сотейник с разогретым маслом и тушить в духовке в течение 15 минут. Затем посыпать мясо молотыми сухарями, залить сметаной, поставить в гриль духовки и запекать до готовности.

Готового цыпленка выложить в глубокое подогретое блюдо, полить соусом, в котором он тушился, и сразу же подать.

## Дикий гусь, тушенный с овощами

1 небольшой дикий гусь, 0,5 кг мелкого картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 2 яблока, 3 ст. ложки гусиного жира, 1 ? ст. ложки муки, 2 ? стакана бульона, 3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Овощи почистить и вымыть. Морковь и лук нарезать крупными ломтиками, а картофель оставить целым. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины и нарезать дольками.

Тщательно обработанную тушку дикого гуся разрубить на порционные куски, выложить в гусятницу с разогретым жиром, положить морковь и лук, слегка посыпать мукой и запечь в гриле духовки до образования румяной корочки. Затем добавить сырой картофель и яблоки, посолить, поперчить, залить горячим процеженным бульоном, поставить в духовку и тушить в течение 1,5 часа. За 7–10 минут до готовности всыпать измельченную зелень петрушки.

## Дикая утка по-провансальски

1 дикая утка, 2–3 луковицы, 1 стакан мясного бульона или воды, 1 банка консервированных маслин без косточек, 1 ст. ложка топленого сливочного масла, 1 ст. ложка томатного пюре, 1 ч. ложка муки, соль по вкусу.

Подготовленную тушку утки разрубить на куски, посолить, обжарить на решетке гриля, смазанной маслом. Затем переложить птицу в сотейник, добавить немного процеженного бульона или воды, накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить в течение 30 минут.

В это время очистить и вымыть лук, нарезать его тонкими полукольцами и обжарить в масле до кремового оттенка. Муку слегка спассеровать на сухой сковороде, не допуская изменения цвета, развести небольшим количеством бульона или воды и тщательно растереть, чтобы не было комочков. В сотейник с дичью добавить лук, мучную заправку, томатное пюре и продолжать тушить в духовке еще полчаса. Маслины отцедить от жидкости, опустить в кипящую воду, проварить 10 минут, вынуть, разрезать каждую вдоль пополам и за 5–10 минут до окончания приготовления положить в сотейник.

## Голуби с шампиньонами

4 голубя, 300 г шампиньонов, 0,5 кг мелкого лука-сеянца, 6 ст. ложек сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.

Шампиньоны перебрать, вымыть, переложить в сковороду и обжарить в растительном масле до мягкости. Обработанных голубей промыть, обсушить, натереть снаружи и изнутри смесью соли и молотого перца, положить в сковороду с разогретым сливочным маслом и запекать в гриле духовки со всех сторон до образования румяной корочки. Затем добавить целые очищенные луковички, обжарить до золотистого оттенка, всыпать грибы, влить 1 стакан горячей воды или бульона, плотно накрыть крышкой и тушить в духовке на слабом огне до готовности дичи.

Готовых голубей разрезать вдоль на две части, уложить на блюдо, обложить грибами и луком и подать горячими.

## Куриные окорочка, начиненные мясом и грибами

4 куриных окорочка, 200 г мякоти свинины, 150 г свежих шампиньонов, 1 ст. ложка молотых сухарей, 3–4 ст. ложки размягченного сливочного масла, 1 ч. ложка острого кетчупа,

1 ст. ложка измельченной зелени укропа, ? ч. ложки соли.

У окорочков острым ножом удалить кости, не повреждая кожу.

***Приготовить начинку:*** мякоть свинины и шампиньоны промыть, мелко нарезать и перемешать с молотыми сухарями, зеленью укропа, солью и острым кетчупом.

Этой смесью очень плотно заполнить куриные окорочка, стянуть сверху кожу и зашить отверстие нитками. Положить окорочка в гриль и запекать, постоянно смазывая растопленным сливочным маслом, до появления румяной корочки.

## Курица с соусом

1 курица весом 1,5 кг, 4 ломтика свиной грудинки, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

**Для соуса «Гурман»:** ? стакана жирных сливок, 25 г сливочного масла, ? стакана белого вина, 1 стакан бульона, 2 яичных желтка, 200 г консервированных шампиньонов, 1 ст. ложка муки, ? ч. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки зелени петрушки, ? ч. ложки сахара, 1/3 ч. ложки молотого белого перца, соль по вкусу.

Курицу вымыть, обсушить, ножки и крылышки обмотать ломтиками грудинки и крепко привязать к туловищу. Подготовленную птицу запекать в мини-гриле в течение часа до образования хрустящей корочки. Затем мясо посолить и сбрызнуть растопленным сливочным маслом.

*Приготовить соус «Гурман»:* муку спассеровать в сливочном масле, добавить вино, бульон и сливки, хорошо размешать, чтобы не было комочков, довести до кипения, подсолить и ввести слегка взбитые яичные желтки и шампиньоны, нарезанные небольшими кусочками. Дать соусу настояться в течение 10 минут.

Готовую курицу разрезать на порционные куски, полить соусом, украсить зеленью петрушки и подать с картошкой-фри. Оставшийся соус подать отдельно.

## Куриные окорочка в маринаде

8 куриных окорочков, соль по вкусу.

**Для маринада:** 6 ст. ложек растительного масла, 6 ст. ложек уксуса, 1 ч. ложка молотой паприки, 2 ст. ложки острого кетчупа, 1 луковица, 1 зубок чеснока, ? ч. ложки измельченной зелени майорана, 1/3 ч. ложки измельченной зелени тимьяна.

***Приготовить маринад:*** смешать все указанные компоненты.

Куриные окорочка вымыть, обсушить, поместить в маринад и

оставить на 1 час. Затем мясо промокнуть кулинарной салфеткой, положить на смазанную растительным маслом горячую решетку гриля и запекать, постоянно поливая маринадом, с каждой стороны по 10–15 минут.

Перед подачей к столу окорочка посолить. Подавать с салатом из свежих овощей и гренками.

## Куриные грудки с овощами

6 свежих куриных грудок, 1 пакетик мороженых овощей, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка кетчупа, 3 ст. ложки измельченной зелени укропа, соль и черный молотый перец по вкусу.

Овощи разморозить при комнатной температуре. Куриное филе хорошо вымыть, обсушить, смазать растопленным сливочным маслом и кетчупом, посолить и поперчить. Алюминиевую фольгу разрезать на 6 больших квадратов и на каждый положить мясо и часть овощей. Фольгу тщательно завернуть, чтобы во время запекания не вытекала жидкость, положить свертки на решетку мини-гриля и запекать в течение 20–30 минут.

Перед подачей на стол раскрыть фольгу, каждый кусок мяса посыпать зеленью укропа и сразу подать.

## Цыплята, жаренные на вертеле

2 цыпленка, 200 г шпика, 3 ст. ложки растопленного сливочного масла, 5 ст. ложек измельченной зелени петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.

Подготовленные тушки цыплят промыть и обсушить, нашпиговать тонкими ломтиками шпика, а затем натереть их изнутри и снаружи солью и молотым перцем и смазать растопленным сливочным маслом. Насадить тушки на вертел, крепко привязать суровой ниткой или шпагатом ножки и крылышки и жарить над углями в течение 20–40 минут (в зависимости от размера), постоянно переворачивая и смазывая сливочным маслом.

Готовых цыплят снять с вертела, разрубить на две части, переложить на блюдо и посыпать измельченной зеленью петрушки.

## Цыпленок, жаренный в сметане

1 тушка цыпленка-бройлера, 3 ст. ложки растопленного

сливочного масла, 1/3 стакана сметаны, 2 ст. ложки мелко натертого хрена, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Подготовленного цыпленка разрубить напополам по хребту, вымыть, обсушить кулинарными салфетками и слегка отбить тяпкой. Натереть куски птицы с обеих сторон смесью хрена и соли, смазать растопленным сливочным маслом и обжаривать на разогретой решетке гриля в течение 15–20 минут. После этого смазать половинки цыпленка с одной стороны сметаной, выложить на решетку несмазанной стороной и держать над углями около 5 минут. Перевернуть, смазать вторую сторону сметаной и обжаривать еще 5 минут.

Готовое мясо переложить на блюдо и украсить мелко нарезанной зеленью.

# Блюда из субпродуктов

## Соус из бараньей почки

1 баранья почка, 300 г мякоти баранины, 2 луковицы, 0,5 кг картофеля, 5–6 свежих грибов, 50 г сливочного масла, 1 стакан мясного бульона, 1/3 ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Мясо с бараньей шеи нарезать кружочками и срезать лишний жир. Овощи и грибы почистить и хорошо вымыть. Картофель нарезать крупными кусочками, лук измельчить, а грибы разрезать пополам. Баранью почку разрезать вдоль, удалить протоки, хорошо промыть под холодной проточной водой и нарезать маленькими кубиками.

В соусник положить кусочки баранины, затем лук и грибы, после этого почки и наконец картофель, посыпая каждый слой солью и перцем. Залить все это процеженным бульоном, полить растопленным сливочным маслом, плотно закрыть крышкой, поставить в разогретую духовку и тушить на медленном огне в течение 3 часов, периодически помешивая, чтобы содержимое не подгорело.

## Птичья печень, вымоченная в молоке

1 кг птичьей печени (индюшиной, куриной или гусиной), 3 стакана молока, 2 луковицы, 1 стакан мясного бульона, 3–4 ст. ложки красного вина, 1 ч. ложка муки, 50 г сливочного масла, 1/3 ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Печень домашней птицы промыть холодной водой, залить молоком и оставить замачиваться на 6 часов, чтобы она разбухла и побелела. Муку подрумянить в половине сливочного масла до кремового оттенка, развести процеженным горячим бульоном, хорошо растереть, чтобы не было комочков, прокипятить, добавить вино и перемешать.

Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и обжарить в оставшемся сливочном масле до золотистого цвета. В глубокую сковороду положить вымоченную несоленую печень, залить соусом с вином, всыпать лук, поставить в гриль духовки и запекать около 10 минут. Перед подачей на стол посолить по вкусу.

## Вымя, тушенное с овощами

750 г вымени, 0,5 кг картофеля, 2 моркови, 1 маленькая репа, 1 луковица, 1 стакан сметаны, 2–3 лавровых листа, 3–5 горошин душистого перца, соль по вкусу.

Коровье вымя промыть, разрезать на небольшие куски, замочить в холодной воде на 6 часов, а потом варить на очень маленьком огне 3–4 часа. Затем жидкость слить и процедить, а вымя нарезать кубиками и переложить в глубокую сковороду или соусник.

Овощи почистить, вымыть и нарезать небольшими кусочками (репчатый лук мелко нашинковать). Добавить овощи к субпродуктам, залить бульоном, в котором тушилось вымя, поставить в гриль духовки и тушить в течение 15–20 минут. После этого посолить, положить лавровый лист, душистый перец и продолжать готовить до тех пор, пока все овощи не станут мягкими. Потом влить сметану и готовить еще 10–15 минут.

## Запеканка из говяжьих почек

1 говяжья почка, 50 г вареной ветчины, 50 г отварного языка, 50 г телятины, 100 г свежих грибов, 4–5 ст. ложек топленого сливочного масла, 1 ? стакана сметаны, 2 ст. ложки острого кетчупа, 2 ст. ложки тертого твердого сыра, соль по вкусу.

Подготовленную говяжью почку разрезать вдоль на 4 части, посыпать содой, слегка помять руками и дать постоять 20 минут, чтобы удалить специфический запах. Затем каждую часть тщательно промыть под холодной проточной водой, обсушить и вместе с ветчиной и языком нарезать соломкой. Свежие грибы очистить, промыть, опустить в подсоленный кипяток, проварить 15–20 минут, вынуть и нарезать ломтиками. Телятину обжарить в разогретом сливочном масле и нарезать соломкой. Все перемешать, обжарить, выложить в глубокую сковороду, залить горячим соусом, приготовленным из сметаны, кетчупа и соли, сбрызнуть растопленным сливочным маслом, посыпать сыром, поставить в гриль духовки и запекать до образования румяной корочки. При подаче к столу готовое блюдо полить растопленным маслом.

## Рубец, запеченный со сметаной

? телячьего рубца, 2 стакана сметаны, 2–3 луковицы, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки молотых сухарей, 50 г твердого сыра, соль по вкусу.

Рубец тщательно вымыть щеточкой под холодной проточной водой, затем опустить в горячую воду и варить до тех пор, пока не

станет отставать черная пленка. После этого залить чистой водой и оставить на сутки, каждые 4–6 часов меняя воду. Потом еще раз хорошо промыть, ошпарить кипятком и выскоблить ножом.

Подготовленный рубец положить в кастрюлю с кипящей водой и варить 4–5 часов. Затем вынуть, нарезать соломкой длиной 4–5 см и положить в глубокую сковороду. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нашинковать, обжарить в разогретом растительном масле до золотистого оттенка и покрыть кусочки рубца. Муку развести небольшим количеством сметаны, растереть, чтобы не было комочков, соединить с остальной сметаной и залить этой смесью содержимое сковороды. Сверху все посыпать тертым сыром, смешанным с молотыми сухарями, поставить сковороду в разогретый гриль духовки и запекать в течение 20–30 минут.

## Мозги, тушенные с пряностями

0,5 кг мозгов, 1 небольшая морковь, 1 луковица, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 лавровый лист, 4–5 горошин черного перца, 1/3 ч. ложки карри, 1/3 ч. ложки молотой корицы, соль по вкусу.

**Для соуса:** 1 стакан сметаны, 25 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, соль по вкусу.

Мозги залить холодной водой и оставить так на 1,5–2 часа, а затем осторожно удалить с них пленку, не вынимая из воды. Положить мозги в кастрюлю, добавить лавровый лист, перец горошком, соль и лимонный сок, залить водой так, чтобы мозги только покрыло, накрыть крышкой, быстро довести до кипения, потом убавить огонь и варить в течение 15–20 минут. Затем вынуть и нарезать их на небольшие куски, а бульон процедить.

Репчатый лук почистить, вымыть, измельчить и обжарить в хорошо разогретом сливочном масле до золотистого цвета. В это время очищенную морковь нарезать крупной соломкой. В глубокую сковороду положить мозги, морковь и лук, залить соусом, приготовленным из сметаны и обжаренной в сливочном масле муки, добавить карри и молотую корицу, посолить, поставить в нагретый гриль духовки и готовить в течение 10–15 минут.

## Гуляш из субпродуктов

0,5 кг печени крупной дичи (кабана или косули), по 300 г сердца и легкого, 2–3 луковицы, 1 стакан муки, 100 г сливочного масла, 3–4 ст. ложки нутряного жира, 2 ст. ложки растительного

масла, 1 лавровый лист, молотый красный перец и соль по вкусу.

***Приготовить заправку*:** лук почистить, выложить на противень или сковороду, поместить в нагретую духовку, целиком испечь и растереть в пюре. ? стакана муки просеять в сковороду с разогретым сливочным маслом и, помешивая, подрумянить до кремового оттенка.

Мучную заправку соединить с луковым пюре, тщательно перемешать, выложить в кастрюлю и развести кипящим бульоном до консистенции жидкой сметаны. Добавить лавровый лист, перец и соль и оставить кипеть на слабом огне.

Сердце разрезать, промыть от крови и удалить сосуды. Печень ополоснуть и зачистить от пленок. Легкое промыть. Подготовленные субпродукты нарезать небольшими кусочками, посолить, обвалять в муке и поочередно обжаривать по 2–3 минуты в разогретой смеси нутряного жира и растительного масла. Обжаренный ливер опустить в кипящую заправку, поместить в разогретый гриль духовки и, периодически помешивая, запекать в течение 30 минут.

## Почки, жаренные на решетке

2 телячьи почки, ? стакана муки, ? стакана растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 3 помидора, соль и черный молотый перец по вкусу.

Телячьи почки хорошо обмыть, обсушить бумажными салфетками и нарезать поперек тонкими кружочками, не снимая жира. Каждый кружок посолить и поперчить, обвалять в муке и уложить на разогретую и смазанную жиром решетку гриля. Обжаривать с двух сторон, причем через 2–3 минуты после начала жаренья смазать кружочки с двух сторон растительным маслом и продолжать жарить до готовности. Помидоры вымыть и нарезать кольцами.

Готовые почки переложить на блюдо, украсить веточками петрушки и кольцами помидоров.

## Свиной желудок, начиненный картофелем

1 свиной желудок, 2–3 сырые картофелины, 1/3 стакана молока, 150 г свиного сала, 1 луковица, 4–5 ст. ложек растопленного жира, 1 пучок петрушки для украшения, соль и черный молотый перец по вкусу.

Свиной желудок тщательно промыть, вывернуть наизнанку и опустить на 3–5 минут в кипящую воду. Затем удалить слизь и пленки, оставив только мышцы. Очищенный репчатый лук

нарезать полукольцами и спассеровать в разогретом жире. Картофель очистить, вымыть, натереть на терке с крупными отверстиями, слегка отжать сок и залить кипящим молоком. Добавить мелко нарезанное сало, лук, соль и черный молотый перец и тщательно перемешать. Начинить этим фаршем свиной желудок и зашить отверстия. Сверху посыпать желудок солью и перцем, смазать растопленным жиром и уложить на разогретую решетку гриля. Обжаривать со всех сторон до готовности.

Готовый свиной желудок переложить на блюдо, удалить нитки и нарезать порционными ломтиками. Полить растопленным жиром и украсить веточками петрушки.

## Купаты

1 кг жирной свинины, 2 луковицы, 1 пучок петрушки, 2 зубка чеснока, 1–2 ч. ложки тмина, 1 стакан аджики, свиные кишки, соль по вкусу.

Жирную свинину вымыть, зачистить от пленок и сухожилий и пропустить через мясорубку. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нашинковать. Чеснок раздавить в чеснокодавке. Смешать мясо, лук, чеснок, тмин и соль и наполнить этим фаршем подготовленные свиные кишки. Завязать концы колбасок и придать им округлую форму (или форму подковы). Уложить на разогретую и смазанную жиром решетку гриля и обжаривать до готовности.

Готовые купаты переложить на блюдо, нарезать толстыми кружочками и украсить веточками петрушки. Отдельно подать аджику.

# Блюда, приготовленные в пароварке

# Как готовить на пару

Пищу, сваренную на пару, диетологи советуют употреблять абсолютно всем людям, заботящимся о своем здоровье. Однако в некоторых случаях переход на паровую кухню рекомендован особенно. Паровая диета необходима при хронических гастрите, холецистите, язвенной болезни желудка и др. Паровое питание – самое щадящее для больных органов пищеварения. Другими показаниями для перехода на паровую кухню являются заболевания сердечно-сосудистой системы.

Удобство паровой кулинарии в первую очередь высоко оценят начинающие хозяйки, ведь при такой готовке довольно трудно испортить продукты, разварив или пережарив их. Еда всегда остается сочной и выглядит аппетитно. Сам процесс занимает довольно мало времени. Рыба в среднем готовится 15–20 минут, мясо и птица – около получаса, в зависимости от размера куска, а овощи – 20–25 минут. К тому же все блюда можно готовить одновременно. К простоте добавляется серьезная экономия времени, что также немаловажно.

# Закуски

## Баклажаны с орехами

2 ст. ложки оливкового масла, 1 головка репчатого лука, 2 зубка чеснока, 1 средний баклажан, 1 банка томатного сока (170 мл), 2 стакана воды, ? стакана мелко нарубленных орехов, ? стакана маленьких зеленых оливок, ? стакана черных итальянских оливок, 3 ст. ложки уксуса, 2 ч. ложки сахара, 2 ч. ложки соли, 1/8 ч. ложки черного перца.

Разогреть растительное масло в пароварке. Прожарить лук и чеснок в жире в течение короткого времени, пока они не станут слегка коричневыми. Добавить нарезанные баклажаны и тушить в течение 1 минуты. Подмешать томатный сок, воду, сельдерей, оливки, уксус, сахар, соль и перец. Закрыть пароварку. Установить регулятор давления в среднее положение II.

Варить 4 минуты под давлением. Выпускать пар быстрым или нормальным способом. Подмешать орехи и охладить закуску в емкости. Незадолго перед подачей на стол подмешать еще немного оливкового масла, уксуса и одну щепотку черного перца.

## Чесночная паста с маслом

24 больших зубка чеснока, 4–6 ст. ложек оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец.

Отрезать около 2 мм от кончика каждого зубка чеснока, не снимая тоненькую наружную пленку. Для всех типов пароварок влить 1 ? стакана воды в резервуар. Установить поддон в паровую корзину. Положить в нее чеснок, накрыть крышкой и варить 20–25 минут или пока чеснок не станет очень мягким.

Вынуть чеснок и снять кожицу, сложить чеснок в маленькую чашу и размять вилкой или выпуклой стороной ложки. Постепенно добавить оливковое масло, пока смесь не станет густой и гладкой. Посолить и поперчить по вкусу. Намазать на хлеб или крекеры.

## Мясной паштет для бутербродов

250 мл молока или сливок, 3 ст. ложки муки, 1 ? ст. ложка сливочного масла, 2 желтка, 1 ч. ложка соли, ? ч. ложки горчицы, 3–4 ст. ложки сока лимона, 500 г мелко нарубленного жареного или вареного мяса и на выбор – рубленая петрушка, укроп,

сладкий перец, зеленый салат или 1–2 маленьких стручка острого перца.

Желтки, молоко и муку перемешать со сливочным маслом и специями и поставить на паровую баню для загустения. Когда эта смесь остынет, смешать ее с рубленым мясом и прочими продуктами, сбрызнуть соком лимона. Этой массой намазывать хлеб.

## Драчена, приготовленная на пару

6 яиц, 250 мл холодного бульона, 5 г соли, 15 мл вина, 3 г глютамата натрия, 15 г свиного жира.

Взбить яйца. Растворить в бульоне соль. Смешать в большой миске бульон и взбитые яйца. Влить вино, добавить глютамат натрия и перемешать. Добавить свиной жир. Поместить в пароварку и варить в течение 30 минут. Выложить в красивую посуду. Сверху на драчену можно положить жареное мясо, затем добавить бульон, соевый соус и раствор крахмала для загустения.

## Яйца с мускатным орехом

4 яйца, 4 ч. ложки сметаны, 4 щепотки натертого мускатного ореха, соль и перец.

В каждую формочку разбить по яйцу. Добавить чайную ложку сметаны, соль, перец и мускатный орех. Установить формочки в чашу для варки. Наполнить резервуар пароварки водой до максимального уровня. Установить на корпус сборник для жидкости и чашу для варки. Накрыть крышкой и варить в течение 15 минут.

***Варианты:***

– можно заменить сметану столовой ложкой томатной пасты, добавив базилика или кервеля;

– можно приправить блюдо карри, шафраном или паприкой.

Будет особенно вкусно, если перед приготовлением добавить в каждую формочку кубики ветчины, бекона, сала или копченой рыбы, очищенные креветки, кубики отваренных овощей или сыра; после приготовления – икру рыбы (например, лосося), отваренные стебли спаржи.

## Яичница с зеленым луком

4 яйца, 2 стакана воды, несколько стеблей зеленого лука, растительное масло, соль, перец.

Взбить яйца, поочередно добавляя к ним все ингредиенты.

Затем взбить всю смесь, подлить воды и поставить в пароварку. Готовить на пару 45 минут. Готовое блюдо украсить нарезанным зеленым луком.

## Яичница-глазунья с зеленым луком

2 яйца, щепотка карри, небольшой пучок зеленого лука, соль по вкусу.

Яйца разбить в корзину для варки риса (осторожно, чтобы не повредить желтки), посыпать карри и при желании посолить. Поместить в пароварку на 15–20 минут. Готовую яичницу посыпать нарезанным зеленым луком.

## Белковый омлет со сливочным маслом

3 яичных белка, 50 мл воды, 5 г сливочного масла.

Белки взбить веничком, добавить воды, вылить в формочку, смазанную маслом, и на паровой бане довести до готовности. Подать к столу со сливочным маслом (куском).

# Первые блюда

## Бульон

1 курица или индейка, или 1 суповая курица, или 500 г телятины или говяжьих костей, 1 большая луковица или 2 больших лука-порея, 3 моркови, 3 кубика куриного или говяжьего бульона (для телячьего или говяжьего бульона), 1 помидор среднего размера или 1 ст. ложка кетчупа, ? ч. ложки черного перца, ? ч. ложки высушенного укропа или 2 веточки свежего, ? ч. ложки соли, 2 побега сельдерея, 8 стаканов воды.

Поместить все ингредиенты в пароварку и довести до кипения. Снять пену прежде, чем накрыть пароварку крышкой. Не накрывать крышкой, пока кипение еще продолжается. Закрыть пароварку.

Установить регулятор давления на III (высокий уровень).

Варить в течение 30 минут под давлением.

Спустить пар естественным способом.

Время ожидания – 30 минут.

Процедить бульон, вынуть кости. Овощи могут быть использованы для супов или пюре. Охлаждать бульон в течение нескольких часов, пока сверху не выделится жир. Для хранения в течение более длительного времени бульон можно заморозить.

## Бульон из куриных потрохов

Потроха от одной или двух куриц (крылья, ножки, шея), 1 морковь, 1 пучок зелени, 1 головка репчатого лука, 2 бутона гвоздики, 1 ветка сельдерея, 0,5 л воды, соль, перец.

Вскипятить воду с овощами, посолить, поперчить. В кипяток положить потроха. Закрыть посуду крышкой и варить 15–20 минут. Затем открыть и положить вермишель или лапшу и варить еще 10 минут под крышкой.

## Фасолевый суп на курином бульоне

2 моркови, 2 стебля сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 зубок чеснока, 1 ст. ложка соуса, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 стакана сухой фасоли, 6 стаканов куриного или овощного бульона, 1 ч. ложка соли, ? ч. ложки черного перца, 1 жестяная банка (400 г) очищенных томатов.

Поместить мелко нарезанные морковь, сельдерей, лук и

чеснок с соусом в миску. Разогреть в кастрюле 1 столовую ложку растительного масла. Добавить овощи и жарить в течение 2 минут. Добавить еще 1 столовую ложку растительного масла, остальные ингредиенты и хорошо размешать.

Закрыть пароварку. Установить регулятор давления на II (средний уровень).

Варить в течение 42 минут под давлением. Спустить пар быстрым или нормальным способом.

Сразу же подать на стол. Если вы оставите суп постоять, он загустеет. Добавить по желанию бульон или воду.

## Суп овощной с соевыми кубиками и зеленым горошком

2 ст. ложки соевых кубиков, 250 г свежей капусты, 1/3 головки репчатого лука, 1–2 картофелины, ? моркови, 1 ст. ложка консервированного зеленого горошка, 1/5 корня петрушки, 1 ? ч. ложки растительного масла, щепотка соли, зелень, 1 ч. ложка сметаны.

К соевым кубикам добавить 2 стакана чистой воды и довести до кипения, затем положить крупно нарезанный картофель, варить в течение нескольких минут, после чего добавить нашинкованную капусту, нарезанные и спассерованные на растительном масле морковь, лук, корень петрушки и варить до готовности. За несколько минут до окончания приготовления положить зеленый горошек и посыпать зеленью, перед подачей добавить сметану.

## Суп картофельный с соевыми кубиками и корнем петрушки

2 ст. ложки соевых кубиков, 1 небольшая морковь, 2 картофелины, 1/3 головки репчатого лука, ломтик корня петрушки, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ? ч. ложки растительного масла, зелень, щепотка соли.

К приготовленным соевым кубикам добавить 2 стакана чистой воды и довести до кипения, затем положить крупно нарезанный картофель и вновь довести до кипения, добавить нарезанную и припущенную на сливочном масле морковь, пассерованные на растительном масле нарезанные лук и корень петрушки и варить до готовности. В конце посыпать зеленью.

## Суп фасолевый с репой и макаронами

150 г зеленой фасоли, 150 г моркови, 150 г лука-порея, 150 г репы, 150 г корня сельдерея, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 зубка чеснока, 50 г сливочного масла, 50 г тонких макарон, 50 г тертого сыра, 2 л воды, соль, перец.

Вскипятить воду. Очистить и мелко нарезать овощи. Положить в воду, посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и варить суп 30 минут. Снять с огня. Дать постоять под крышкой еще 10 минут. Затем положить разломанные макароны, масло. Кипятить еще 10 минут. Снять с огня. Перед подачей заправить суп мелко нарезанным чесноком, томатной пастой и тертым сыром.

## Суп из листьев редиса и лука

0,5 л воды, 2 головки репчатого лука, 30 г сливочного масла, зелень пучка редиса со стеблями, соль.

Крупно нарезать вымытую зелень и лук, потушить в открытой скороварке в масле в течение 5 минут. Вскипятить отдельно 1,5 л подсоленной воды и залить ею овощи в кастрюле. Закрыть кастрюлю и варить суп 10 минут.

## Суп из репы с пореем и капустой

300 г репы, 2 лука-порея, 5 листьев капусты, 250 г картофеля, 50 г сливочного масла, 1,5 л воды, соль.

Натереть или тонко нашинковать репу, тонко нарезать порей и капусту и слегка потушить все в кастрюле с маслом. Закрыть кастрюлю и тушить еще 5 минут. Открыть кастрюлю, влить воду, положить картофель, нарезанный мелкими кубиками. Посолить, закрыть и варить еще 15 минут.

## Суп луковый с тертым сыром

150 г лука, 80 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 50 г тертого сыра, 1,5 л воды, соль, гренки.

Поджарить в сковородке на 30 г масла нарезанный лук до розового цвета, посыпать мукой и помешивать деревянной ложкой до тех пор, пока масса не станет коричневой. Залить ее холодной водой, закрыть крышкой и варить суп 10 минут.

Поджарить тонкие ломтики белого хлеба на сковородке. Положить в каждую тарелку гренки, залить готовым супом, посыпать сыром.

## Суп из щавеля с картофелем и яйцами

1 л мясного бульона, 400–500 г щавеля, 500 г картофеля, 4 сваренных вкрутую яйца, сметана для заправки, соль.

Приготовить мясной бульон. Щавель перебрать, промыть, обдать кипятком, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Нарезанные щавель и картофель положить в горячий бульон, посолить и варить 10 минут. В каждую тарелку положить разрезанное пополам яйцо, залить супом и заправить сметаной.

## Рыбный суп с луком и красным молотым перцем

1,25 кг рыбы разных сортов (карп, щука, сом и т. д.), несколько горсток мелкой рыбешки (окунь и пр.), 1 головка репчатого лука, 15 г красного молотого перца, 1–2 стручка сладкого перца, 2–3 помидора, соль.

Рыбу хорошо почистить, разрезать на куски в три пальца толщиной и натереть солью. Головы, хвосты, внутренности и мелкую рыбу разварить вместе с луком в 1,5 л подсоленной воды. Как только вода закипит, добавить красный перец.

Когда лук разварится, бульон процедить сквозь сито и вылить на подготовленные куски рыбы, туда же добавить нарезанные тонкими колечками сладкий перец и помидоры. По желанию можно добавить молоки и икру. Суп варить в течение 20 минут. Суп следует подать с белым хлебом.

## Молочный суп-пюре с картофелем, морковью и пшеном

3 картофелины, 1 морковь, ? корня петрушки, 1 ст. ложка пшена, ? стакана молока, 1 ст. ложка сметаны, зелень укропа, соль.

Пшено промыть и сварить в воде до готовности. Картофель, морковь, петрушку очистить, промыть, нарезать и сварить до готовности в небольшом количестве воды. Затем крупу и овощи протереть через сито, добавить горячее молоко и готовить на пару 20–25 минут. Суп заправить солью, сахаром, сметаной. Перемешать. При подаче к столу добавить рубленую зелень.

## Суп-пюре из консервированной кукурузы

1 банка консервированной кукурузы, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки масла, 3 стакана молока.

Кукурузу пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю, добавить 3 стакана воды и на пару довести до кипения. Отдельно слегка поджарить муку с двумя столовыми ложками масла,

развести ее горячим молоком, вскипятить и, смешав с кукурузой, варить 15–20 минут. Суп протереть сквозь сито, прогреть, посолить и заправить маслом. К супу подать гренки или кукурузные хлопья.

## Щи из квашеной капусты с мясом

500 г мяса, 500 г квашеной капусты, 100 г кореньев и лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки масла, 2 картофелины, соль, 1,8 л воды.

Коренья и лук нарезать ломтиками и слегка обжарить. Квашеную капусту промыть, отжать. Мясо нарезать кусочками. Положить все в пароварку, добавить томат-пюре, залить водой, добавить по вкусу специи. Закрыть крышкой, варить 25 минут.

# Салаты

## Салат мясной

300 г мяса, 200 г картофеля, 60 г салата, 3 помидора, 3 огурца, 160 г майонеза, 10 г горчицы, 60 мл растительного масла, сахар, соль, перец, уксус по вкусу.

Мясо отварить, картофель очистить и сварить в пароварке. Очистить и промыть огурцы и листья салата. Все составные части блюда мелко нарезать, смешать с майонезом, выложить на тарелку и украсить ломтиками помидоров и огурцов.

Вместо майонеза можно ***приготовить соус провансаль*:** сырой яичный желток растереть с горчицей, добавить оливковое или рафинированное подсолнечное масло и приправить уксусом и сахаром по вкусу.

## Салат из свеклы с апельсиновым соком

4 свеклы среднего размера, 1/8 ч. ложки свежемолотого перца, 3 ст. ложки апельсинового сока, 1 кочан салата, нарезанный на порционные кусочки, 2 апельсина, 1 ст. ложка рисового уксуса, 1/8 ч. ложки соли.

Для всех видов пароварок: влить 2 стакана воды в резервуар или внутреннюю тарелку. Положить свеклу, закрыть крышку и варить 35–40 минут (до готовности). Выложить свеклу и охладить под струей воды. Очистить и нарезать тонкими ломтиками, положить в чашу среднего размера.

В маленькой чаше взбить апельсиновый сок, уксус, соль и перец. Вылить смесь на свеклу, закрыть и поставить в холодильник, периодически помешивая, вынуть незадолго до подачи.

Подготовить 4 салатные тарелки, положить на них листья салата, на листья выложить свеклу и апельсиновые ломтики, оставшимся маринадом сбрызнуть салат.

## Салат из яиц, зеленой фасоли и картофеля

2 сваренных вкрутую яйца, 250 г молодой моркови, 250 г зеленой фасоли, 250 г зеленого горошка, 250 г картофеля, соль, 1 банка майонеза.

Положить овощи в дуршлаг, нарезав предварительно морковь и картофель. В пароварку налить воды слоем 2 см. Посолить.

Поставить в воду дуршлаг (без ручки) с овощами. Вскипятить воду. Закрыть кастрюлю и варить овощи 15 минут. Подать, смешав с майонезом. Сверху положить нарезанные яйца.

## Салат из риса и помидоров

250 г риса, 1 л воды или бульона, 1 ст. ложка крепкой горчицы, 1 ст. ложка уксуса, 3 ст. ложки подсолнечного (или оливкового, или кукурузного) масла, 2 помидора, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 головка репчатого лука, рубленая зелень петрушки, соль, перец.

Сварить в пароварке рис. Остудить. Приготовить соус из смеси горчицы, уксуса, растительного масла, соли, перца. В приготовленный соус положить рис. Выложить в салатник горкой. Порубить лук, зелень. Нарезать помидоры и яйца кружками, гарнировать ими рис. Посыпать рубленой зеленью.

## Салат из свеклы со шпинатом и сыром

4 свеклы среднего размера с ботвой примерно в 2,5 см, ? ч. ложки соли, ? стакана оливкового масла, 4 стакана свежего шпината, 2 ? ст. ложки красного винного уксуса, ? стакана грецких орехов, 1 ч. ложка бальзамического уксуса, ? стакана раскрошенного сыра (типа рокфор), ? ч. ложки вурчестерширского соуса.

Для всех типов пароварки: налить 2 стакана воды в поддон. Положить свеклу, накрыть и готовить 35–40 минут. В это время смешать винный уксус, оливковое масло, бальзамический уксус, вурчестерширский соус и соль. Когда свекла будет готова, переложить ее в отдельную тарелку и остудить под напором холодной воды. Очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками. Выложить на среднюю тарелку и залить соусом. Накрыть и около часа выдержать на холоде.

## Салат из корня сельдерея с майонезом и петрушкой

? стакана майонеза, 2 ст. ложки горчицы, соль и молотый черный перец, 2 ст. ложки рубленой петрушки, сок 1 лимона, 1 большой корень сельдерея.

Влить 3 стакана воды в большую неокисляющуюся посуду и добавить лимонный сок. Положить в воду полоски сельдерея и оставить на 5 минут.

Для всех типов пароварок: влить 1 стакан воды в резервуар или внутреннюю чашу. Установить поддон и паровую корзину

или чашу. Положить в нее сельдерей, накрыть крышкой и варить примерно 5 минут или до готовности. Откинуть в дуршлаг и немедленно охладить под струей холодной воды, что остановит процесс варки и сохранит цвет. Встряхнуть, чтобы слить оставшуюся воду, и переложить сельдерей в миску среднего размера. Смешать с майонезом, горчицей и петрушкой. Немного посолить и поперчить. Подать охлажденным или комнатной температуры.

## Салат из кукурузы, сладкого перца с сыром

3 початка свежей желтой кукурузы, 2 мелко рубленного стебля зеленого лука, ? стручка красного сладкого перца, 3 ст. ложки нарезанных дольками маслин, 3 ст. ложки свежего базилика, 3 ст. ложки белого винного уксуса, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 стакан сыра, соль и молотый черный перец.

Добавить в резервуар или внутреннюю чашу количество воды, рекомендованное по инструкции для варки кукурузы, или взять 1 стакан воды, если кукурузы нет в перечне. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее кукурузу, накрыть крышкой и варить в течение рекомендованного времени, как правило, 15–20 минут для большинства пароварок или до готовности. Не переваривать!

Вынуть кукурузу и сразу охладить ее под струей холодной воды, чтобы остановить процесс варки. Обсушить бумажным полотенцем.

Острым ножом срезать зернышки кукурузы со стержня початка и положить их в посуду среднего размера. Добавить нарезанный сладкий перец, сыр, зеленый лук, маслины, базилик, уксус и масло. Перемешать. Посолить и поперчить. Подать комнатной температуры или накрыть и охладить в течение 6 часов для лучшего вкуса.

## Салат из картофеля с луком-шалотом

10–12 маленьких молодых картофелин, 2 ? ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка горчицы, 2 мелко рубленных лука-шалота, ? ч. ложки соли, 3 ст. ложки мелко рубленного свежего укропа, 4–6 горошин черного перца, 100–200 г копченой лососины, 1 ст. ложка рисового уксуса без приправ.

Для всех типов пароварок: влить 1 ? стакана воды в резервуар или внутреннюю чашу. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее картофель, накрыть крышкой и варить 20–25 минут или пока картофель не станет мягким, в

зависимости от его размера. Переложить картофель в большую посуду и приправить солью, перцем и уксусом, пока картофель горячий. Когда картофель остынет, перемешать его с майонезом, горчицей, луком-шалотом, укропом и лососиной. Накрыть и поставить в холодильник максимум на 24 часа.

## Салат из курицы со сладким перцем

4 половинки куриных грудок без кожи и костей, 1 красный стручок сладкого перца, 1 зубок чеснока, 2 ст. ложки рубленого свежего базилика, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 банка темной фасоли, 1 ст. ложка красного винного уксуса, соль и свежемолотый черный перец, 1 банка жареного сладкого перца.

Влить в резервуар или внутреннюю чашу количество воды, рекомендованное по инструкции для приготовления курицы, или взять 1 стакан воды, если курицы нет в перечне. Установить поддон и паровую корзину или чашу.

Натереть курицу чесноком и положить ее в корзину. Выложить сверху слой нарубленного лука. Накрыть крышкой и варить в течение рекомендованного времени, как правило, 15–18 минут для большинства пароварок или пока курица не станет белой внутри. Выложить курицу и лук на тарелку и накрыть, чтобы сохранить влагу. Когда курица остынет, нарезать ее тонкими полосками.

В большой миске смешать курицу, лук, фасоль, жареный перец, свежий сладкий перец, базилик, оливковое масло и уксус. Посолить и поперчить по вкусу.

# Блюда из мяса

## Курица с рисом и сладким перцем

Курица весом 1 кг, 150 г сливочного масла, 1 кг свежих помидоров, 100 г лука, 250 г сладкого перца, 250 г риса, 2 зубка чеснока, зелень петрушки, соль, перец.

Ошпарить помидоры кипящей водой, очистить от кожицы и нарезать. Очистить перец от зерен, крупно нарезать. Нарезать лук. Растопить в пароварке 50 г сливочного масла. Смешать овощи с нарезанным чесноком и солью. Закрыть кастрюлю и тушить 15 минут. Выложить содержимое из кастрюли и вымыть ее. Разрезать курицу на 6 частей. Подрумянить на 50 г масла, посолить, поперчить, закрыть кастрюлю и тушить курицу 15 минут. Затем выложить ее, полить соусом и сохранить в горячем виде. В пароварку в оставшийся соус положить хорошо вымытый рис, добавить 50 г масла и несколько минут на слабом огне обжарить в открытой кастрюле. Влить воду (ее должно быть в полтора раза больше по объему, чем риса). Посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и варить рис 6 минут. Овощи положить на дно блюда, сверху поместить кусочки курицы, посыпав рубленой зеленью петрушки. Подать с рисом.

## Курица с перцем

1 жирная свежая курица, молотый черный перец, соль.

Курицу выпотрошить и вымыть, опустить в кипящую воду и довести до кипения, с тем чтобы устранить неприятный запах. Вынуть, разрезать на крупные куски, выложить в дуршлаг или пароварку, посолить и варить на пару 1 ч. Сменить воду, вскипятить и снова варить на пару 1 ч. Как только курица станет мягкой, выложить в миску и поперчить.

## Курица с грибами в белом вине

4 куриные грудки, ? головки репчатого лука, 200 г грибов, 2 горсти шпината, 1 ст. ложки белого вина, 50–100 г сыра.

Мелко нарезать лук, обжарить слегка в смеси сливочного и растительного масла. Добавить грибы и готовить еще 2–3 минуты. Добавить нашинкованный шпинат и белое вино. Приправить и готовить, пока смесь не станет очень мягкой. В куриных грудках сделать надрезы, наполнить их получившейся начинкой и

добавить сыр. Каждую грудку завернуть в фольгу и готовить на пару 15–20 минут или до готовности.

## Курица с грибами, помидорами и сладким перцем

4 куриные грудки, 1 бульонный куриный кубик, 4 ст. ложки томатного кетчупа, соль и черный перец, 4 веточки свежего тимьяна или 4 щепотки сухого, 100 г грибов, ? желтого и ? красного стручка сладкого перца, очищенные от семян и нарезанные, 200 г моркови.

Растворить кубик в 85 мл кипятка, затем перемешать с кетчупом. Вырезать 4 больших куска фольги, чтобы завернуть курицу в просторные конверты.

Положить по куриной грудке на каждый кусок фольги и залить их томатной смесью. Приправить. Добавить по веточке тимьяна и плотно закрепить края.

Положить овощи в отдельный конверт, закрепить и готовить на пару в течение 25 минут.

## Цыпленок с зеленью чеснока и гвоздикой

1 цыпленок, приблизительно 1 кг, 150 г рубленой зелени чеснока, 25 г рубленого имбиря, 2 г гвоздики, 1 г семени сладкого укропа, ? ст. ложки сычуаньского перца горошком, 3 ? ст. ложки рисового вина, соль.

Подготовить тушку цыпленка. Смешать половину имбиря с половиной зелени чеснока и с солью и хорошо натереть тушку с наружи и внутри. Соединить вместе оставшуюся зелень чеснока и имбирь, гвоздику, семена сладкого укропа, толченый перец, рисовое вино и положить во внутрь цыпленка. Поместить цыпленка в термостойкую посуду и поставить на пар на 30 минут. Вынуть из посуды и охладить. Вытащить специи из брюшка. Порезать на куски и подать на стол.

## Котлеты куриные

4 ? ст. ложки соевой муки, 4 ? ст. ложки воды, 6 ст. ложек куриного фарша, 1 яичный белок, 1 ? ч. ложки сливочного масла, щепотка соли.

Дважды пропущенный через мясорубку куриный фарш соединить с соевой мукой, добавить воду, яичный белок, масло, соль и хорошо перемешать. Из приготовленной массы сформовать котлеты (биточки) и готовить на пару.

## Тефтели куриные

4 ? ст. ложки соевой муки, 3 ст. ложки воды, 6 ст. ложек куриного фарша, 3 ч. ложки риса, 3 ст. ложки молока, 1 яичный белок, щепотка соли.

Рис промыть и варить до готовности. В куриный фарш добавить рисовую кашу, соевую муку, воду, молоко, яичный белок, соль и хорошо перемешать. Сформовать тефтели и готовить на пару.

## Рис с томатами и сыром

1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 зубок чеснока, 1 лук-шалот, 1 помидор, 3 ? стакана куриного бульона, 2 ст. ложки базилика, 2 ст. ложки петрушки, 1 ? стакана риса, 2 ст. ложки натертого сыра.

Разогреть растительное масло в пароварке и слегка прожарить лук и чеснок. Добавить остальные ингредиенты (кроме сыра). Хорошо перемешать. Закрыть пароварку. Установить регулятор давления на III (высокий уровень).

Варить в течение 5 минут под давлением. Спустить пар быстрым или нормальным способом.

Подмешать натертый сыр и сразу же подать на стол.

## Говядина с овощами

800 г говяжьего рагу, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 100 г слив, 1 головка репчатого лука, 800 г помидоров, 1 кг картофеля, 2 зубка чеснока, лавровый лист, гвоздика, петрушка, соль, перец.

Растопить масло в сковородке и обжарить на нем мясо. Положить разрезанную на 4 части луковицу. Ошпарить помидоры кипятком, сразу же очистить от кожицы и разрезать на 8 частей. Вынуть косточки из слив. Посыпать мясо мукой, помешать. Положить помидоры, чеснок, зелень, лавровый лист, гвоздику, нарезанные сливы, перец. Посолить. Закрыть кастрюлю и тушить рагу до 20 минут. Очистить и помыть картофель, разрезать на четыре части. Положить на мясо сверху. Снова закрыть кастрюлю и варить рагу еще 10 минут.

## Говядина с картофелем и репой

800 г говяжьего бедра с мозговой костью, 3 шт. лука-порея, 4 моркови, 2 репы, 1 ветка сельдерея, 1 головка репчатого лука,

1–2 бутона гвоздики, 1 зубок чеснока, 1 кг картофеля, пучок зелени, соль, перец.

В пароварке вскипятить 2 л воды с указанными выше овощами (гвоздику воткнуть в луковицу). Когда вода закипит, положить в нее мясо целиком. Закрыть и варить 40 минут. Затем положить в кастрюлю картофель и варить еще 10 минут. Вынуть мясо, положить на блюдо и обложить овощами.

Бульон можно заправить вермишелью, которую варить в открытой кастрюле еще 5 минут.

## Говядина с картофелем в пиве

600 г мясной мякоти, 75 г сливочного масла, 300 г лука, 0,5 л пива, пучок зелени, соль, перец, 1 кг картофеля.

Нарезать мясо тонкими ломтиками, подрумянить в пароварке на 50 г сливочного масла. В пароварку положить нарезанный лук, 25 г масла, сверху поместить подрумяненное мясо. Полить пивом, посолить, поперчить, положить зелень. Закрыть и тушить 50 минут. Затем открыть и положить нарезанный на половинки кортофель. Снова закрыть и варить еще 10 минут.

## Тушеное мясо

4 кусочка мяса (антрекоты), 50 г сливочного масла, 4 моркови, 2 большие головки репчатого лука, 1 стакан сметаны, пучок зелени, соль, перец.

Масло растопить в кастрюле и обжарить в нем со всех сторон мясо. Затем вынуть его, положить нарезанные лук и морковь. Когда овощи хорошо обжарятся, положить сверху сметану и мясо, посолить, поперчить и посыпать зеленью. Закрыть кастрюлю и тушить мясо 35 минут.

Можно подать с картофелем, приготовленным на пару, как это описано в предыдущем рецепте.

## Тушеная говядина

2 ст. ложки оливкового масла, 1 головка репчатого лука, 1 кг говядины, 1 зубок чеснока, 1 ч. ложка паприки, 1 ч. ложка соли, ? ч. ложки черного перца, 2 стакана говяжьего бульона, ? стакана сухого красного вина, 1 помидор, 1 ? стакана натертого сыра.

Разогреть растительное масло в пароварке. Поджарить чеснок и лук. Положить туда мясо и варить, пока содержимое не утратит красный цвет. Добавить туда все остальные ингредиенты, кроме сыра. Закрыть пароварку. Установить регулятор давления на III

(высокий уровень). Варить в течение 20 минут под давлением. Спустить пар комбинированным способом. Время ожидания – 5 минут.

Подмешать сыр и разогреть блюдо, пока сыр не расплавится.

## Говяжья вырезка с морковью и репой

800 г говяжьей вырезки, 100 г шпика, 6 картофелин, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 корня петрушки, 1 морковь, 1 репа, 1 головка репчатого лука, перец, соль.

Мясо хорошо отбить тяпкой, нашпиговать шпиком. На дно кастрюли положить сливочное масло, а на него мясо, мелко изрезанные коренья, лук, дольки репы, картофеля. Кастрюлю плотно накрыть крышкой.

Во вторую кастрюлю, значительно большую по объему, чем первая, налить воду, довести ее до кипения, поставить в нее кастрюлю с мясом и варить 2–2,5 ч, постоянно доливая выкипающую жидкость.

Готовую говядину выложить на блюдо, нарезать на ломтики, обложить овощами, с которыми она варилась, облить мясным соком.

Для приготовления этого блюда удобно использовать специальную пароварку с двойным дном.

## Говядина с грибами под сметаной

4 плоских куска мяса, 1 ч. ложка горчицы, 70 г сливочного масла, 250 г свежих грибов, ? стакана сметаны.

Медальоны посолить и поперчить, смазать горчицей. Обжарить в пароварке на масле, положить нарезанные грибы, полить сметаной, закрыть крышкой и тушить 5 минут.

## Биточки под белым соусом

300 г говядины, 50 г белого хлеба, 90 мл молока или воды, 25 г сливочного масла, 300 мл белого соуса, зелень, соль, перец, панировочные сухари.

Мясо, пропущенное через мясорубку, смешать с замоченным в молоке или воде черствым хлебом, предварительно срезав с него корки, солью, перцем и, перемешав, снова пропустить через мясорубку. Сформовать из полученной массы биточки, запанировать в сухарях, уложить на решетку в скороварку, добавив воды. Закрыть крышку. Варить на пару 5–10 минут. Подать биточки политыми соусом или маслом с рассыпчатым

отварным рисом или овощами в молочном соусе, посыпав зеленью.

## Говядина с картофелем и красным перцем

700 г говяжьего рагу, 150 г сырой грудинки, 500 г лука, 30 г сливочного масла, 1 или 2 коф. ложки красного молотого перца, 1 стакан сметаны, 1 кг картофеля, соль.

Нарезать мясо и грудинку на кусочки. Мелко нарезать лук. Растопить масло в пароварке. Положить в нее мясо и лук, посолить, посыпать красным перцем. Влить немного воды. Закрыть и тушить мясо 35 минут. Открыть, вложить сверху решетку. На нее положить очищенный картофель. Закрыть и тушить еще 10 минут. Подать, полив блюдо сметаной.

## Котлеты

500 г говядины, телятины или постной свинины, 1 небольшая головка репчатого лука, 1 картофелина средних размеров, соль по вкусу.

Дважды провернуть мясо через мясорубку вместе с луковицей и картофелем. Посолить, вымешать хорошенько. Готовить в пароварке.

Можно воспользоваться и таким способом: в плоскую широкую кастрюлю налить на дно немного подсоленной воды и поставить на слабый огонь.

Котлеты формовать в виде небольших шариков. Это удобно делать, смачивая руки водой, чтобы фарш не прилипал к ладоням.

Когда вода в кастрюльке закипит, уложить котлеты в один ряд и плотно прикрыть крышкой. Держать на огне 30 минут.

## Фрикадельки

500 г мяса, ? стакана риса, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, соль, перец, зелень для украшения.

Мясо пропустить через мясорубку. Из риса сварить вязкую кашу, остудить и соединить с мясом. Полученную массу пропустить через мясорубку, добавить яйцо, хорошо выбить и выложить в пароварку небольшие фрикадельки: затем залить холодной водой, прокипятить в течение 5 минут, вынуть из воды и подать с маслом. Украсить свежей зеленью.

## Тефтели из говядины или телятины

400 г говядины или телятины, 100 г свежего некислого творога, 1 яйцо, соль по вкусу.

Дважды пропустить мясо через мясорубку и хорошо вымешать с яйцом и протертым через сито творогом. Сформовать из этой массы небольшие тефтели и варить на пару 30 минут.

## Почки с грибами и луком

500 г почек, 30 г сливочного масла, 250 г свежих грибов, 1 коф. ложка муки, 1 головка репчатого лука, ? стакана сметаны, ? стакана воды, соль, перец.

Грибы должны быть мелкими, чтобы их можно было положить целиком, отрезав нижнюю часть ножек. Почки порезать крупными кусочками.

В пароварке растопить масло и подрумянить в нем нарезанные почки со всех сторон. Добавить нарезанную луковицу и муку. Помешать деревянной ложкой. Влить сметану, посолить, поперчить. Снова помешать. Положить грибы, залить водой. Закрыть кастрюлю и тушить почки 20 минут. Затем снять с огня и не открывать кастрюлю еще 10 минут.

## Баранина с овощами

800 г баранины (лучше шеи), 50 г сливочного масла, 1 кг репы, 2 моркови, 100 г лука, 2 ст. ложки муки, пучок зелени, соль, перец.

Кусочки мяса хорошо обжарить в пароварке на масле со всех сторон вместе с разрезанной на четыре части луковицей. Посыпать мукой. Помешать. Влить намного воды (до ? стакана). Посолить, поперчить, добавить зелень. Закрыть и тушить 10 минут. Приготовить овощи, нарезав ломтиками. Добавить овощи к мясу, закрыть и тушить еще 20 минут.

## Шашлык на пару

700 г мяса, 600 г лука, 1 ч. ложка черного молотого перца, 1 ч. ложка зиры, 2 лавровых листа, соль.

Баранину или говядину (окорок, грудинку) нарезать ломтиками, ребра порубить на небольшие куски, перемешать с мелко нашинкованным луком, черным молотым перцем, зирой (ажгоном), лавровым листом, солью, добавить уксус и оставить на несколько часов, чтобы мясо промариновалось.

В большой котел или кастрюлю налить немного горячей воды и опустить в нее посуду (эмалированную или фарфоровую) с

маринованным мясом. Котел плотно закрыть и поставить на умеренный огонь на 2–3 часа. Необходимо следить за тем, чтобы вода не выкипела прежде, чем мясо сварится на пару.

## Свинина с картофелем и петрушкой

1 кг свинины (куском), 50 г сливочного масла, 800 г картофеля, 10 маленьких луковиц, пучок зелени, рубленая зелень петрушки, соль, перец.

Обжарить на масле свинину со всех сторон. Положить крупно нарезанный картофель (а мелкий – целиком) и головки репчатого лука. Смешать и обжарить. Посолить, поперчить. Положить зелень. Закрыть и тушить 30 минут. Подать, посыпав зеленью петрушки.

## Свинина с картофелем и капустой

500 г свинины, ? стакана воды, 300 г картофеля, ? кочана капусты, 1 ч. ложка соли, немного зеленого лука.

Мелко нарубить свинину и мелко нашинковать капусту. Добавить картофель, нарезанный кубиками, соль и хорошо все перемешать. Положить в пароварку, посыпать зеленым луком и готовить на пару в собственном соку около 45 минут.

## Баранина с рисом и сметаной

1 кг баранины, 30 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 1 дес. ложка томатной пасты, 1 зубок чеснока, 1–2 ст. ложки сметаны, 1 коф. ложка красного молотого перца, пучок зелени, соль, черный перец, 250 г риса.

Нарезать мясо кубиками. Слегка обжарить его на масле вместе с нарезанным луком. Посыпать мукой, помешать. Добавить чеснок, томатную пасту, четверть стакана воды, зелень, соль, черный перец. Закрыть и тушить 20 минут. В обычной кастрюле вскипятить подсоленную воду, положить в нее хорошо промытый рис и варить 15–17 минут (либо 6 минут в пароварке). Вынуть мясо. Извлечь зелень. В оставшийся сок положить сметану. Кипятить 1 минуту. Подать с рисом.

## Рагу

1 кг баранины, 2 зубка чеснока, 250 г лука, 1 кг картофеля, петрушка, соль, перец.

Очистить картофель и нарезать ломтиками. Нарубить лук,

чеснок, петрушку. На дно кастрюли положить слой мяса, на него слой лука, на лук – слой картофеля, затем снова мясо, лук и картофель. Сверху положить чеснок и петрушку. Посолить, поперчить, сбрызнуть водой. Закрыть и тушить 45 минут.

## Баранина с фасолью и луком

800 г баранины, 50 г сливочного масла, 500 г сухой фасоли, 2 ст. ложки муки, 3 головки репчатого лука, 1 зубок чеснока, зелень, соль, перец, рубленая зелень петрушки.

Перебрать и промыть фасоль. Положить в пароварку и залить холодной водой так, чтобы она закрыла фасоль. Закрыть крышкой и варить 2 минуты. Откинуть фасоль на дуршлаг и вымыть кастрюлю. Очистить лук. Растопить в пароварке масло и обжарить на нем мясо вместе с нарезанным луком. Посыпать мукой, перемешать. Влить 3–4 стакана холодной воды. Положить зелень, чеснок, посолить, поперчить. Закрыть и варить 10 минут. Открыть, положить фасоль, закрыть и варить еще 15 минут. Подать, посыпав зеленью петрушки.

# Овощные блюда

## Красная капуста с яблоками в вине

1 кочан красной капусты весом 1 кг, 30 г сливочного масла, 200 г свежего свиного сала, 250 г яблок, 3–4 головки репчатого лука, ? стакана белого сухого вина, ? стакана воды, соль, перец.

Вскипятить воду в пароварке. Из кочана капусты извлечь кочерыжку и срезать с листьев толстые прожилки, нарезать соломкой. В кипящую воду положить капусту и сало. Как только вода снова закипит, откинуть все на дуршлаг. Нарезать сало, лук и яблоки кусочками. Освободить кастрюлю, разогреть ее, положить масло, сало, лук. Добавить капусту, яблоки, вино, воду, соль, перец. Закрыть и тушить 25 минут.

## Капуста с луком и сосисками

1 кочан капусты, 1 средняя луковица (нарезать дольками), 0,5 кг сосисок (нарезать кружочками толщиной 2–2,5 см), соль и молотый перец.

Хорошо промыть листья капусты и отрезать утолщенные стебли. Нарезать кусочками. Для всех типов пароварок: влить 2 стакана воды в резервуар. Положить в нее капусту и плотно примять ко дну. Добавить сосиски и лук, также придавливая их плотно к капусте. Накрыть крышкой и варить 20–25 минут (до готовности капусты), перемешав один раз. Время варки нужно регулировать самостоятельно, только следить, чтобы пароварка не кипела без воды. Переложить капусту и сосиски в сервировочную посуду. Посолить и поперчить по вкусу.

## Капустный шницель в сухарях

1 ? ст. ложки соевой муки, 1 ст. ложка молока, 200 г капусты, 1/3 яичного белка, 3 ч. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сметаны, панировочные сухари, щепотка соли.

**Для льезона:** яичный белок, взбитый в молоке.

Очищенную и промытую капусту проварить в подсоленной воде до готовности. Охладить, отжать, придать форму шницеля. Шницель нужно обвалять в соевой муке, обмакнуть в льезоне, затем панировать в сухарях, приготовить на пару. При подаче полить сметаной.

## Цветная капуста с перцем

1 кг цветной капусты, 2 стакана воды, соль, перец.

Разделить капусту на соцветия, помыть и положить в дуршлаг без ручки. Налить в пароварку воды и положить в нее корку хлеба для устранения запаха капусты. Воду посолить и вскипятить. Вставить на подставку дуршлаг с капустой так, чтобы она не касалась воды. Закрыть кастрюлю и варить капусту 4 минуты. Охладить и открыть кастрюлю. Поперчить и посыпать рубленой зеленью петрушки.

## Брокколи с морковью и сладким перцем

1 кочан брокколи или 3 стакана соцветий, 3 средние моркови, 1 средний стручок сладкого перца, соль и молотый перец.

Для всех типов пароварок: влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 ? стакана воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее брокколи, морковь и перец. Накрыть крышкой и варить 10–15 минут или пока овощи не станут чуть мягкими. Время варки нужно регулировать самостоятельно. Переложить овощи в сервировочную посуду, посолить, поперчить по вкусу и подать.

## Картофельные чипсы

6 больших картофелин, приправа по вкусу.

Для пароварок с резервуаром для воды: влить 1 ? стакана воды в резервуар. Установить поддон и паровую корзину. Положить в нее картофельные кружки в один слой, накрыть крышкой и варить 18–20 минут. Сварить весь картофель порциями, добавляя каждый раз свежую воду. Затем поместить паровую корзину с картофелем под холодную воду, чтобы смыть крахмал. Обсушить картофель бумажным полотенцем и разложить на блюде. Полить соусом или присыпать приправой по вкусу.

Для пароварок без резервуара: влить ? стакана воды во внутреннюю тарелку и установить на пароварку. Разложить картофель в один ряд, варить порциями, по 15–18 минут, пока картофель не станет немного мягким. Промыть картофель под холодной водой, чтобы удалить крахмал. Обсушить картофель бумажным полотенцем и разложить на блюде. Полить соусом или присыпать приправой по вкусу.

## Картофель, сваренный на пару

В кастрюлю со вставной сеткой влить 3–4 стакана воды, положить очищенный целый или разрезанный на 2–4 части картофель, слегка посыпать мелкой солью и, плотно закрыв кастрюлю крышкой, поставить на сильный огонь. Как только вода закипит, убавить нагрев и варку продолжить при слабом кипении. Варится картофель на пару примерно 25–30 минут. Картофель, сваренный на пару, особенно хорош для приготовления картофельного пюре и котлет.

## Картофель с салом и жареным луком

1 кг картофеля, 100 г шпика, 50 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 20 г муки, рубленая зелень петрушки, соль, перец.

Нарезать сало на мелкие кусочки. Очистить лук, обжарить его на сале, добавив масло. Очистить и помыть картофель, нарезать на четвертинки. Положить в пароварку вместе с луком и салом. Посолить, поперчить, посыпать мукой, перемешать. Влить 1 стакан воды или мясного бульона. Закрыть кастрюлю и варить картофель 10 минут. Подать, посыпав зеленью петрушки.

## Картофель в сметане

1 кг картофеля, 60 г сливочного масла, 125 г сметаны, кервель.

Картофель очистить и разрезать каждую картофелину на 4 части. Сварить в течение 8 минут на пару (на решетке). Очистить кастрюлю. Растопить масло в пароварке, выложить в нее из решетки картофель, слегка посолить, влить сметану. Снова закрыть и готовить еще 2 минуты.

## Картофель со сладким перцем и помидорами

1 кг картофеля, 50 г сливочного масла, 300 г помидоров, 3 стручка сладкого перца, 100 г лука, пучок зелени, соль, перец, чеснок.

Ошпарить помидоры кипятком и сразу же очистить от кожицы. Очистить от зерен перец. Очистить лук и картофель. Крупно нарезать все овощи.

В скороварке растопить масло, положить овощи, зелень, чеснок, соль, перец. Закрыть и тушить все 15 минут.

## Картофель, фаршированный сосисками

1 кг картофеля, 50 г сливочного масла, 250 г сосисок, зелень петрушки, соль, перец.

Очистить картофелины и вынуть из них середину. Снять пленку с сосисок, мелко нарезать и нафаршировать ими картофелины. Растопить в скороварке масло и подрумянить на нем картофель. Посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и варить картофель 15 минут.

Подать, посыпав зеленью петрушки, или с холодной морковью.

## Котлеты картофельные

4 ? ст. ложки соевой муки, 6 ст. ложек молока, 6 картофелин, 1 яичный белок, 6 ч. ложек растительного масла, 3 ч. ложки пшеничной муки, 3 ст. ложки сметаны, щепотка соли.

Картофель отварить, протереть, добавить соль, яичный белок, теплое молоко, растительное масло, соевую муку и все хорошо вымешать. Из полученной массы сформовать котлеты, запанировать в муке и готовить на пару. При подаче полить сметаной.

## Котлеты морковные

4 ? ст. ложки соевой муки, 6 ст. ложек молока, 6 морковок, 1 яичный белок, 6 ч. ложек растительного масла, 3 ч. ложки пшеничной муки, 3 ст. ложки сметаны, щепотка соли.

Мелко нарезанную морковь припустить в молоке до готовности, охладить, добавить соль, сахар, растительное масло, яичный белок, соевую муку и все тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты, запанировать в муке и готовить на пару. При подаче полить сметаной.

## Перец в оливковом масле

1 красный стручок сладкого перца, 1 желтый стручок сладкого перца, 1 зеленый стручок сладкого перца, соль, 1 ? ч. ложки оливкового масла.

Стручки очистить от зерен и внутренних перегородок, промыть и нарезать полосками. Влить в резервуар или внутреннюю чашу количество воды, рекомендованное по инструкции для приготовления перца. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее полоски перца.

Накрыть крышкой и варить в течение указанного времени, как правило, 10–12 минут для большинства пароварок или пока перец не станет слегка мягким, но сохранит яркий цвет. Переложить перец в дуршлаг и промыть под струей холодной воды, чтобы остановить процесс варки и сохранить цвет. Обсушить бумажным полотенцем. Переложить перец в сервировочную посуду и посолить. Перемешать с оливковым маслом, чтобы перец блестел. Подать горячим или комнатной температуры.

## Паприка с белым луком

8 маленьких белых луковиц, ? стакана ярко-красной паприки.

Подрезать дно у головок репчатого лука, чтобы они стояли. Снять с них тоненькую кожицу. Для всех типов пароварок: влить 2 стакана воды в резервуар или внутреннюю чашу. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Поставить в нее головки репчатого лука нижним срезом вниз. Накрыть крышкой и варить 23–28 минут, или пока лук не станет мягким. Выложить лук на тарелку. Положить паприку сверху каждой головки репчатого лука в виде красной короны. Подать горячим.

## Перец, фаршированный рисом и морковью

10–12 стручков сладкого перца, 1 морковь, 1 стакан риса, 1 головка репчатого лука, зелень – по вкусу, приправа, растительное масло.

Сварить рис до готовности. Морковь, репчатый лук порезать и обжарить на растительном масле. Перемешать рис с морковью и луком, добавить рубленую зелень (петрушка, укроп), посыпать приправой. Перец помыть, очистить от сердцевины, опустить в кипящую воду на 10 минут. Нафаршировать перец рисом и уложить в пароварку на 15–20 минут.

## Морковь с маслом и сахаром

500 г моркови, 60 г сливочного масла, ? стакана воды, 1 ст. ложка сахара, ? коф. ложки соли, перец.

Почистить и помыть морковь. Молодую морковь оставить целиком, старую нарезать кружочками. Положить в скороварку, залить водой. Добавить масло, соль, перец, сахар. Закрыть кастрюлю и тушить 20 минут. Охлажденную морковь подать как гарнир к мясу.

## Морковь с лимонным соком

6–8 шт. моркови, 1 ? ч. ложки размягченного сливочного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка свежего рубленого укропа, соль и свежемолотый перец.

Влить в резервуар или внутреннюю чашу количество воды, рекомендованное по инструкции для приготовления моркови. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее морковь, накрыть крышкой и варить в течение указанного времени, как правило, 12–15 минут для большинства пароварок или пока морковь не станет хрустящей, но не совсем мягкой.

Переложить морковь в сервировочную посуду. Добавить укроп, масло и лимонный сок. Перемешать, посолить, поперчить по вкусу и подать.

## Морковь с тмином

6 средних шт. моркови, 1 ч. ложка размягченного масла, 1 ч. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка тмина, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка рубленой петрушки, соль и молотый перец.

Влить в резервуар или внутреннюю чашу количество воды, рекомендованное по инструкции для приготовления моркови, или влить 1 стакан воды, если моркови нет в перечне. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее морковь и лук. Накрыть крышкой и варить в течение указанного времени, как правило, 15–18 минут или пока морковь не станет мягкой.

Переложить морковь и лук в сервировочную посуду. Добавить сливочное и оливковое масло, тмин, соль и перец по вкусу. Перемешать. Посыпать петрушкой и подать.

## Зеленая фасоль с перцем

1 кг фасоли, 2–3 стакана воды, соль, перец.

Налить в пароварку воду. Фасоль очистить и поместить в дуршлаг без ручки, на предварительно поставленную на дно пароварки решетку. Закрыть и варить 10 минут.

## Зеленая фасоль с помидорами

1 кг фасоли, 500 г помидоров, 80 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 зубок чеснока, пучок зелени, рубленая зелень петрушки, соль, перец.

От стручков фасоли отделить нить, связывающую половинки стручков. Очистить от кожицы помидоры и нарезать. Порубить чеснок и лук. Быстро обжарить в скороварке на 60 г сливочного масла помидоры и лук, затем добавить фасоль, зелень, чеснок,

закрыть кастрюлю и тушить все 10 минут. При подаче посыпать зеленью петрушки и добавить остальное масло.

## Зеленая фасоль с горчицей и лимонным соком

500 г зеленой фасоли, ? ч. ложки горчицы, 300 г сыра, 2 ст. ложки свежего лимонного сока, ? стакана оливкового масла, 8 маслин, 1 зубок чеснока, соль и молотый перец.

Влить в резервуар или внутреннюю чашу количество воды, рекомендованное по инструкции для варки фасоли. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее фасоль, накрыть крышкой и варить в течение указанного времени, как правило, 12–15 минут для большинства пароварок. Фасоль должна быть чуть мягкой и ярко-зеленой.

Переложить фасоль в большую кастрюлю с холодной водой, чтобы охладить и сохранить цвет. Затем хорошо просушить и переложить в сервировочную посуду. Добавить полоски сыра и маслины. Накрыть и поставить в холодильник. В маленькой посуде смешать чеснок, горчицу и лимонный сок. Порциями вмешать оливковое масло. Немного посолить и поперчить. Перед подачей смешать салат с заправкой.

## Фасоль с луком и гвоздикой

500 г сухой или молодой фасоли, 1 головка репчатого лука, в которую воткнуть 2 бутона гвоздики, 1 букетик зелени, 1 зубок чеснока, соль.

Вымыть и положить в пароварку фасоль. Залить холодной несоленой водой. Закрыть и варить 5 минут. Откинуть на дуршлаг. Положить фасоль снова в кастрюлю и залить кипятком, посолить, добавить лук, чеснок, зелень. Закрыть и варить еще 40 минут (или 3 минуты, если фасоль молодая).

## Фасоль с соусом

500 г фасоли, 1 ч. ложка китайского черного фасолевого соуса, 2 ч. ложки соевого соуса, ? средней белой головки репчатого лука, 1 ч. ложка кунжутного масла, 2 лука-шалота.

Влить в резервуар или внутреннюю чашу количество воды, рекомендованное по инструкции для приготовления зеленой фасоли. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее фасоль, репчатый лук и лук-шалот. Накрыть крышкой и варить в течение указанного времени, как правило, 12–15 минут для большинства пароварок или пока фасоль не

станет мягкой.

В маленькой миске смешать фасолевый соус, соевый соус и кунжутное масло. Когда фасоль будет готова, переложить ее в сервировочную посуду. Добавить смесь соусов и перемешать. Подать в горячем виде.

## Горошек с морковью

2 кг горошка (зрелого, освобожденного от стручков), 4 моркови, 10 мелких головок репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 1 коф. ложка сахара, 50 г сливочного масла, ветка петрушки, соль, перец.

Растопить в скороварке сливочное масло, положить в него горошек, морковь, нарезанную на кусочки, лук. Посолить, поперчить, перемешать с мукой и сахаром. Положить петрушку, покрыть водой. Вскипятить. Кастрюлю закрыть и варить горошек 10 минут.

## Помидоры с толчеными сухарями

4 зрелых помидора, 4 зубка чеснока, петрушка, 50 г сливочного масла, соль, перец, 1 коф. ложка толченых сухарей.

Порубить зелень петрушки и чеснок. Растопить в пароварке масло и положить в него разрезанные пополам помидоры разрезом вниз. Жарить 1 минуту, затем перевернуть, посыпать чесноком, сухарями и петрушкой каждую половину. Посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и тушить помидоры 5 минут.

## Баклажаны, фаршированные луком и чесноком

500 г баклажанов, 50 г зеленого лука, 30 г чеснока, соевый соус по вкусу, красный молотый перец.

Молодые баклажаны вымыть, обрезать кончики, а в средней части сделать продольный надрез. Затем овощи некоторое время проварить на пару да тех пор, пока они не станут достаточно мягкими. После этого баклажаны положить под небольшой пресс, чтобы удалить горечь. Необходимо следить, чтобы не испортилась форма овоща.

Начинку для баклажанов делают из лука, чеснока и молотого перца: все измельчить и перемешать. Начинить баклажаны и поместить в посуду. Через 3–4 ч посуду с фаршированными овощами залить 1 %-ным солевым раствором. Спустя 12 часов блюдо готово к употреблению. Имейте в виду, что фаршированные баклажаны быстро прокисают.

## Тыквенно-картофельное пюре

1 кг тыквы, 250 г картофеля, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 2 стакана молока, соль, перец.

Очистить тыкву и картофель. Нарезать на кусочки. Положить в пароварку и залить молоком. Посолить, поперчить и варить 10 минут. Растереть овощи в пюре. Смешать с маслом и двумя взбитыми яйцами.

## Маринованные грибы

0,5 кг грибов, 1 нарезанный маринованный сладкий перец, 1 белая луковица среднего размера, ? стакана рисового уксуса без приправ, 2 ч. ложки сушеного орегано, предпочтительно мексиканского, 4 крупных зубка чеснока, нарезанных вдоль на 4 части, соль.

Для всех типов пароварок влить 1 стакан воды в резервуар. Установить поддон и паровую корзину. Положить в нее грибы ножкой вниз. Сверху разложить лук и чеснок. Варить 8–10 минут. Переложить грибы, лук и чеснок в среднюю чашу. К еще горячим грибам добавить перец халапено, уксус, орегано и ? стакана воды. Посолить по вкусу. Накрыть чашу и охлаждать 6 часов; если необходимо сохранять более длительное время, переложить в стеклянную банку с крышкой и охладить. Грибы подать вместе с луком и чесноком с небольшим количеством маринада.

## Пюре из тыквы

1 кг тыквы, 50 г сливочного масла, соль, перец.

Тыкву очистить от кожуры, разрезать на части, удалить сердцевину и семена, нарезать на квадраты. Заполнить пароварку на 1/3 водой, вскипятить ее и посолить. Положить тыкву. Закрыть и варить 5 минут. Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Растопить в кастрюле масло и обжарить в нем тыкву, переворачивая осторожно ножом или ложкой.

## Пюре из сельдерея с тертым сыром

700 г корня сельдерея, 50 г сливочного масла, 50 г тертого сыра, соль.

**Для соуса:** 1 ст. ложка муки, 40 г сливочного масла, 0,5 л молока.

Очистить корень сельдерея и нарезать кружочками. Положить в пароварку, слегка покрыть холодной водой. Посолить. Закрыть

кастрюлю и варить сельдерей 10 минут.

***Приготовить соус:*** муку поджарить до розового цвета в сливочном масле, затем влить молоко, помешивая, довести смесь до кипения, затем посолить, поперчить и кипятить 10 минут. В готовое пюре сельдерея добавить кусочек сливочного масла, посыпать тертым швейцарским сыром и на 5 минут поставить в духовку. При подаче на стол полить соусом.

## Овощи с зеленью

340 г брокколи, 1 пучок зеленого лука, 1 головка красного лука, 340 г стручков зеленого горошка, 55 г сливочного масла, 1 ст. ложка смеси из трав (петрушки, тимьяна, шнитт-лука, эстрагона), лимонный сок, соль и черный перец.

Нарезать брокколи на кусочки. Нарезать зеленый лук. Красную луковицу нарезать на дольки. Соединить все овощи в корзине пароварки и готовить 15–20 минут до готовности. Проверить готовность через 10 минут.

Пока готовятся овощи, растопить масло и смешать с травами, лимонным соком и приправами. Перемешать овощи в масле и сразу подать.

## Фаршированные овощи

6 небольших баклажанов, 6 стручков сладкого перца, 2 больших кабачка, 1 пучок свежего майорана, 200 г шпината, 1 головка репчатого лука, 300 г сыра, 1 яйцо, мускатный орех, соль, острый молотый перец.

Положить хорошо вымытый шпинат в контейнер пароварки и сверху насыпать мелко нарезанный лук. Вымыть остальные овощи, отрезать кончики у перца и баклажанов; очистить и посолить баклажаны, очистить перец от семян и положить все во второй стеклянный контейнер головками вниз. Нарезать кабачки на ломтики, очистить их от семечек, посолить и добавить к другим овощам.

Вскипятить в кастрюле 2 литра воды, поставить на нее стеклянный контейнер с овощами и варить в течение 5 минут. Затем мелко нарезать шпинат, перемешать его с сыром, добавить яйцо, майоран, щепотку мускатного ореха, соль, перец. Добавить весь этот фарш в овощи, поставить их на кастрюлю и готовить 15 минут. Подать к столу в холодном или горячем виде, заправив растительным маслом.

# Блюда из рыбы и морепродуктов

## Рыба со сметаной

350 г рыбы, 90 г хрена, 100 г сметаны, 15 г сливочного масла или маргарина, 1 ст. ложка уксуса, зелень, соль, 0,4 л рыбного бульона.

На дно кастрюли, смазанной маргарином, насыпать тонким слоем натертый на терке хрен, уложить на него кусочки сырой рыбы в 2–3 слоя, пересыпая каждый слой тертым хреном. Залить рыбу бульоном, смешанным с уксусом, и готовить на пару 3–5 минут. После этого снять кастрюлю с огня, осторожно, чтобы не помять рыбу, слить часть бульона, добавить в него сметану, нагреть до кипения, ввести муку, смешанную с маслом, прокипятить, залить рыбу. Варить 5–6 минут. Подать, посыпав зеленью.

## Палтус с имбирем и красным перцем

500 г филе палтуса (разрезать на 4 одинаковых кусочка), 1/8 ч. ложки молотого красного жгучего перца, 3 ст. ложки сока лайма, 2 ст. ложки молотого свежего имбиря, 2 больших зубка чеснока, 4 лука-шалота, 1 ? ч. ложки соевого соуса.

В блендере или пищевом процессоре смешать до однородной консистенции сок лайма, имбирь, чеснок, соевый соус и жгучий перец. Добавить 1 столовую ложку воды и снова смешать.

Влить в резервуар или внутреннюю чашу количество воды, рекомендованное по инструкции для приготовления рыбы. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее рыбное филе. Сверху положить овощную смесь. Поверх пюре насыпать нарезанный лук-шалот. Накрыть крышкой и варить в течение указанного времени, как правило, 12–15 минут для большинства пароварок или пока рыба в середине не станет матовой. Подать рыбу с луком.

## Карп в соевом соусе

2 карпа по 500 г (примерно), 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ч. ложки молотого имбиря, 2 ч. ложки тонко измельченного чеснока и петрушки, несколько листиков свежего или сушеного эстрагона, ? ч. ложки молотого тимьяна, 3 зубка чеснока, соль и перец.

Снять чешую и разделать рыбу. Тщательно промыть и

промокнуть салфеткой. Отрезать головы и хвосты, а при желании – и плавники. Поместить тушки на тарелку, посолить и поперчить их с обеих сторон. Одновременно обработать их, используя ароматические приправы: эстрагон, тимьян, имбирь. Очистить дольки чеснока, размельчить и добавить к тушкам рыбы.

Заправить рыбу соевым соусом, регулярно переворачивая тушки так, чтобы он проник со всех сторон. Накрыть их и выдержать в таком положении не менее часа. Чем дольше выдержка, тем рыба будет лучше пропитана. Положить каждую тушку на лист фольги и полить маринадом. Закрыть формочки и разместить их в чаше пароварки.

Наполнить резервуар пароварки водой до максимального уровня. Установить на основании сборник для жидких продуктов и чашу для варки. Накрыть крышкой и отваривать в течение 25 минут. После отваривания оставить томиться еще на 10 минут.

## Камбала с грибами

800 г камбалы, 250 г грибов, 1 лимон, небольшой пучок петрушки, 2 зубка чеснока, соль и перец.

Измельчить чеснок и петрушку. Промыть и нарезать шампиньоны, сбрызнуть их соком лимона. Выложить на каждый алюминиевый лист четверть массы грибов. Присыпать их смесью чеснока и петрушки, посолить и поперчить. Уложить на грибы куски филе камбалы, сбрызнуть их соком лимона, присыпать остатками смеси чеснока с петрушкой. Посолить и поперчить.

Завернуть фольгу и поместить формочки в чашу для варки. Наполнить резервуар пароварки водой до максимального уровня. Установить на основании сборник для жидкости и чашу для варки. Накрыть крышкой и варить в течение 30 минут.

## Сом с луком и яблоками

800 г филе сома, 1 головка репчатого лука, 300 г кислых яблок, 1 пучок щавеля, 1 красный стручок перца чили, соль, молотый перец, 125 мл сухого белого вина, 1 ч. ложка зерен горчицы, 5 горошин черного перца, 1 ст. ложка растительного масла, 20 г сливочного масла, 100 мл сладких сливок, 1 ст. ложка горчицы.

Луковицу очистить и нарезать мелкими кубиками. Яблоки очистить, разделить на четвертинки и нарезать дольками. Щавель промыть в сите, дать стечь, перец чили очистить, то и другое нарезать соломкой. Рыбу вымыть, промокнуть салфеткой, слегка посолить и поперчить.

В большой пароварке для рыбы довести до кипения 250 мл воды с вином, зернами горчицы и перца. Смазать рыбное филе растительным маслом и уложить на решетку пароварки. Готовить под крышкой над кипящим бульоном в течение 8–10 минут. Завернуть рыбу в пищевую фольгу и сохранять горячей в духовке при температуре 75 °С.

Сливочное масло разогреть на сковороде на среднем огне. Потушить в нем, переворачивая, лук и яблоки в течение 6 минут. Долить к ним 125 мл бульона из пароварки и немного проварить. Подмешать сливки и горчицу, довести до кипения. Соус посолить и поперчить. Половину нарезанного соломкой щавеля и перца чили вмешать. Залить этим соусом филе, посыпать оставшимся щавелем и перцем чили.

## Рыбное пюре

150 г филе рыбы, 1–2 ст. ложки молока.

Лучше всего пюре готовить из трески. Очистить рыбу от костей и кожи. Поместить в корзинку пароварки. Готовить, накрыв крышкой, над кипящей водой около 5 минут до готовности. Сделать из рыбы пюре в блендере или миксере, развести молоком. Подать с овощным пюре.

## Рыбное филе с каперсами

4 рыбных филе, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка бальзамического уксуса, 2 зубка чеснока, 2 ч. ложки каперсов, 2 ч. ложки оливкового масла, соль и молотый перец, 1 средняя луковица фенхеля с несколькими листиками.

Положить рыбное филе в стеклянную форму для пирога. Натереть его со всех сторон чесноком и оливковым маслом. Оставить на 20 минут. Обрезать фенхель и удалить утолщенные стебли. Оставить несколько листьев для украшения. Нарезать луковицу фенхеля вдоль на полоски.

Влить в резервуар или внутреннюю чашу количество воды, рекомендованное по инструкции для приготовления рыбы. Установить поддон, паровую корзину или чашу. Положить в нее нарезанный фенхель, сверху уложить рыбу. Накрыть крышкой и варить в течение указанного времени, как правило, 12–15 минут для большинства пароварок или пока рыба не станет матовой в середине. Фенхель варить в течение того же времени.

В маленькой кастрюле растопить сливочное масло. Добавить уксус и каперсы и снять с огня. Выложить рыбу и фенхель на тарелку. Посолить и поперчить. Выложить ложкой растопленное

масло и каперсы на рыбу. Украсить листьями фенхеля.

## Рыба с чаем

4 филе окуня или форели, 1 лимон, 570 мл чая с бергамотом, несколько листьев капусты, 3 ветки розмарина, соль, перец.

Филе окуня или форели приправить лимонным соком, солью и перцем. Чай с бергамотом довести до кипения. Положить несколько листьев капусты в пароварку и выложить на них рыбу и веточки розмарина. Готовить на пару 15–20 минут до готовности рыбы.

## Котлеты рыбные

4 ? ст. ложки соевой муки, 4 ? ст. ложки воды, 8? ст. ложки рыбного фарша, 1 яичный белок, 3 ч. ложки сливочного масла, щепотка соли.

Соевую муку соединить с водой до полного набухания, затем – с рыбным фаршем, добавить яичный белок, масло, соль и хорошо вымешать. Сформовать котлеты и готовить на пару.

## Тушеный судак

200 г рыбы (судака, щуки, трески), 250 мл овощного бульона или воды.

Рыбу нарезать на куски, насухо вытереть, натереть солью и положить рядом на паровую вставку, посыпать укропом и петрушкой. Вскипятить в кастрюле, к которой подходит паровая вставка, овощной бульон или воду. Вставку поместить внутрь, кастрюлю закрыть и тушить куски рыбы до готовности, перевернув за это время один раз.

## Судак с овощами под соусом

0,5 кг филе судака, 4 картофелины, 4 небольшие моркови, 200 г белокочанной (или цветной) капусты.

**Для соуса:** сок 2 лимонов, 2 желтка, 1 ч. ложка горчицы, 2 ч. ложки растительного масла, соль.

В кастрюлю налить немного воды, сверху поставить пароварку (или небольшой алюминиевый дуршлаг) так, чтобы она дном не касалась воды, выложить в нее рыбу кожей вниз и овощи, нарезанные небольшими кусочками (не солить). Проварить до готовности под крышкой, выложить на блюдо. Сверху залить соусом, приготовленным из сока лимонов, желтков,

горчицы, растительного масла и соли.

## Судак с томатным соусом

700 г рыбы (судак, щука, карп, окунь морской, хек и др.), 1 стакан бульона или воды, 2 головки репчатого лука, 1–2 корня петрушки, специи, соль, перец по вкусу, 1 стакан томатного соуса, пучок петрушки или укропа, картофель для гарнира.

Рыбное филе нарезать на куски, уложить на решетку рыбного котла кожей вниз, в один ряд, подлить горячую воду или бульон, посолить, добавить специи, нарезанные дольками лук, коренья, петрушку, плотно накрыть крышкой и варить на пару 10–15 минут. Огонь при этом должен быть слабый. Бульон, полученный от припускания, использовать для приготовления соуса. Уложить рыбу на блюдо, рядом выложить отварной картофель. Рыбу полить соусом, сверху посыпать зеленью петрушки или укропа.

## Рулет из трески

400 г минтая (трески, хека, судака), ? стакана молока, 2 яйца, 2 белых сухаря, зелень салата и петрушки.

Размочить сухари в воде, отжать и провернуть вместе с рыбой (удалив из нее кости) через мясорубку, посолить и вымешать.

***Сделать омлет*:** взбить молоко с яйцами, добавить мелконарезаную зелень и запечь под закрытой крышкой на сковороде на очень слабом огне.

На чистой влажной полотняной салфетке разложить рыбный фарш, сверху уложить готовый омлет и аккуратно свернуть. В той же салфетке варить рулет на пару 35–40 минут.

# Блюда из круп

## Рис со сливочным маслом

1 стакан длиннозерного белого риса, 1 ?–12/3 стакана кипятка, 1 ч. ложка соли, 1–2 ст. ложки топленого или сливочного масла.

Рис перебрать, промыть, вымочить и осушить.

Положить рис в литровую кастрюлю, залить кипящей водой, добавить соль, половину указанного в рецепте количества топленого или сливочного масла и перемешать. Плотно закрыть толстой алюминиевой фольгой или крышкой. Поставить кастрюлю с рисом в пароварку. Довести воду в пароварке до кипения и сразу же убавить огонь. Закрыть паровую кастрюлю. Пусть рис медленно варится над кипящей водой в течение 35–45 минут, в зависимости от желаемой степени мягкости. Снять рис с огня, добавить в него оставшееся топленое или сливочное масло и осторожно взрыхлить его вилкой.

## Рис с фруктами

300 г риса, 50 г сахара, 20 г говяжьего жира или сливочного масла, 200 г свежих фруктов, 50 г фиников, 50 г орехов, 50 г миндаля.

Рис отварить, остудить, смешать с сахаром и говяжьим жиром. Часть риса выложить в форму для пудинга слоем 2 см. Сверху положить различные фрукты, слегка придавить. Затем опять – слой риса, слой фруктов и т. д. Верхний слой должен быть из риса. Варить на паровой бане в течение 30 минут. Снять с огня, дать остыть и подать в теплом виде.

## Рис с колбасой, папарикой и сельдереем

2 ст. ложки оливкового масла, 500 г колбасы, 1 головка репчатого лука, 1 зубок чеснока, 1 красный стручок сладкого перца, 1 зеленый стручок сладкого перца, ? стакана сельдерея, 1 ? стакана длиннозерного риса, 2 стакана томатного соуса, 1 стакан воды, ? стакана говяжьего бульона, 1 ч. ложка соли, ? ч. ложки черного перца.

Разогреть растительное масло в пароварке и обжарить колбасу до золотистой корочки. Добавить лук и чеснок, стручки паприки и сельдерей и прожарить содержимое еще 1 минуту.

Добавить остальные ингредиенты. Закрыть пароварку. Установить регулятор давления на III (высокий уровень). Варить в течение 3 минут под давлением. Спустить пар комбинированным способом. Время ожидания 7 минут. Сразу же подать на стол.

## Рис с перцем, луком и петрушкой

1 стакан белого длиннозерного риса, 1 ? ст. ложки размягченного сливочного или оливкового масла, 2 ст. ложки рубленой свежей петрушки, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 мелко нарезанный зеленый лук, соль, ? ч. ложки черного молотого перца.

Для пароварок с резервуаром: влить количество воды, рекомендованное по инструкции для варки риса. Установить в паровую корзину чашу для варки риса, если это необходимо. Положить рис в чашу и туда же долить воду по инструкции. Накрыть крышкой и варить в течение указанного времени. Для пароварок без резервуара: в нижнюю чашу положить рис и долить воду по инструкции для варки риса. Установить чашу на пароварку. Накрыть крышкой и варить в течение указанного в инструкции времени. Когда рис будет готов, добавить петрушку, лук, черный перец, масло и лимонный сок. Перемешать. Накрыть и оставить на 5 минут. Посолить по вкусу и подать.

## Рис с сахаром и любыми фруктами

3–4 стакана отварного рассыпчатого риса, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка говяжьего жира или 2–3 ст. ложки растительного масла, фрукты (как свежие, так и сушеные), приправа.

Вымыть и перебрать рис, перемешать с сахаром и растопленным говяжьим жиром. Выложить рисовую массу в форму для пудинга (пласт 2 см). Сверху положить различные фрукты и слегка придавить. Затем опять положить слой риса, затем фруктов и т. д. Верхний слой должен быть из риса. Варить на паровой бане в течение получаса. Снять с огня, посыпать специями (специи можно добавить непосредственно перед началом варки), дать блюду несколько остыть и подать в теплом виде.

## Рис с кукурузой

1 стакан белого длиннозерного риса, 2 ст. ложки сметаны, 1 стакан вареной, замороженной или консервированной кукурузы, 1 ст. ложка масла, 1 банка зеленого перца чили,

нарезанного кубиками, соль и молотый черный перец, тмин.

Для пароварок с резервуаром: влить количество воды, рекомендованное по инструкции для варки риса. Установить в паровую корзину чашу для варки риса. Положить в чашу рис и туда же долить воду по инструкции. Накрыть крышкой и варить в течение указанного времени.

Для пароварок без резервуара: в нижнюю чашу положить рис и долить воду по инструкции для варки риса. Установить чашу на пароварку. Накрыть крышкой и варить в течение указанного в инструкции времени. Когда рис будет готов, снять крышку, используя прихватки, и добавить кукурузу и перец чили. Не перемешивать. Снова накрыть крышкой и оставить на пару еще на 3–4 минуты, чтобы прогрелось. Снять чашу для риса с пароварки. Добавить сметану, масло и тмин. Перемешать. Посолить и поперчить по вкусу и подать.

## Манная каша с топленым маслом

350 г манной крупы, 700 мл воды, или бульона, или отвара, 50 г топленого масла, соль.

Просеянную манную крупу подсушить в не слишком горячем жарочном шкафу и смешать с топленым маслом.

В кипящую воду, молоко, мясной бульон или грибной отвар добавить по вкусу соль и, если требуется, сахар. Затем засыпать подготовленную крупу и тщательно перемешать, так, чтобы не образовалось комков. Посуду с заваренной кашей поместить на паровую баню на 20–30 минут.

## Ячневая каша с мясом и шампиньонами

? стакана ячневой крупы, 1 ? стакана воды, 1 ? стакана свежих нарезанных шампиньонов, 100 г нежирного мясного фарша, соль по вкусу.

Все ингредиенты поместить в чашу для риса и тщательно перемешать. Готовить в пароварке 40–50 минут.

## Овсянка с кукурузой на молоке

1 стакан овсяных хлопьев, 1 стакан замороженных зерен сладкой кукурузы, 1 стакан воды, 2 стакана молока, соль по вкусу.

Овсяные хлопья и зерна кукурузы положить в корзину для варки риса, влить воду и 1 стакан молока, все перемешать и поставить в пароварку на 30 минут. После того как каша будет

готова, добавить еще 1 стакан молока.

# Блюда из теста

## Рисовый хлеб

1 кг рисовой муки, 100 г муки из клейкого риса, 50 г сахара, 2 ч. ложки соли.

Обычную рисовую муку, муку из клейкого риса и сахар смешать в сухом виде, затем налить подсоленную воду. Все тщательно перемешать и пропустить через крупное сито, чтобы не было комков. На решетку пароварки положить прокипяченную неплотную ткань, на которой разложить приготовленную массу и парить 45 минут. Затем снять с огня и после прекращения выделения пара сито пароварки вынуть и перевернуть для отделения пропаренной массы. Красиво нарезать и разложить на блюде.

## Хлеб из гороховой муки

? стакана гороховой муки, 2 зеленых стручка перца чили, 1 ? ст. ложки тертого имбиря, ? ч. ложки куркумы, ? ч. ложки соли, 1 ч. ложка сахара, 3 ст. ложки растительного масла, 2/3 ст. ложки йогурта, ? ч. ложки пекарского порошка, ? ч. ложки пищевой соды, 3 ст. ложки теплой воды.

В глубокой посуде смешать гороховую муку, мелко нарезанный чили, молотый имбирь, куркуму и соль. Затем добавить масло, которое тщательно перетереть с мучной смесью. После влить йогурт и перемешать все составляющие. Тесто должно быть текучим, по консистенции напоминать густую сметану. Накрыть посуду с тестом салфеткой и оставить для брожения примерно на 8 часов.

Необходимы: 1 большая кастрюля, на ? заполненная водой, 1 круглая мелкая хлебная форма, вмещающаяся в большую кастрюлю, 1 плоское сито или металлические банки, чтобы удерживать форму над водой.

Поставить паровую кастрюлю на большой огонь. Размешать пекарский порошок и соду в гороховом тесте. Добавить воду и вылить тесто в смазанную жиром форму для хлеба. Опустить форму в кастрюлю, поставить на сито или банки (форма не должна касаться воды). Закрыть форму плотно крышкой, а сверху положить груз. Кипятить около 12–15 минут, пока тесто не затвердеет и не появятся трещины на поверхности.

Готовый хлеб достать из кастрюли и разрезать на

12 квадратов.

## Рисовые лепешки с красными бобами

500 г муки из обычного риса, 150 г красных бобов, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка кунжутного масла, 1 ч. ложка соли, сосновые ветки.

Рисовую муку посолить. Взять 1/3 муки, залить ее крутым кипятком, остальную муку – горячей водой (90 °С), затем все тщательно перемешать и замесить тесто.

***Приготовить сладкую начинку*:** измельчить красные бобы и замочить в воде на 2–3 часа, после чего сварить на пару, протереть через сито, растирая половником. В полученную массу налить немного воды, чтобы масса была влажной, добавить соль и сахар и хорошо перемешать.

Нарезать тесто на маленькие кусочки, из них раскатать лепешечки, положить туда начинку в виде морского гребешка. Положить сосновые ветки на пароварку, сверху разложить эти лепешки, сверху опять положить сосновые ветки и т. д. Верхний ряд должен быть из сосновых веток. Затем закрыть плотно крышкой и варить на пару 30 минут. Дать остыть, смазать кунжутным маслом. Лепешка имеет запах сосны и отпечатки иголок.

## Клецки с ванилином

75–100 г сахара, сахар ванильный, дрожжи, 1 стакан молока, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 лимон, 100 мл сливок, сахарная пудра, 0,5 кг муки, соль.

Перемешать муку, сахар, ванильный сахар, дрожжи и соль. Затем добавить молоко, 50 г сливочного масла, яйцо и тертый лимон. Замесить тесто и поставить в теплое место, 2–3 раза обмять. Затем тесто разделить на 10 частей, сформовать из них шарики и поставить для расстойки. В кастрюлю ввести сливки, оставшееся молоко и сливочное масло, затем опустить шарики, плотно закрыть крышкой и варить 20 минут. Достать, разложить по тарелкам и посыпать сахарной пудрой.

## Лепешки из рисовой муки с корицей

1 кг рисовой муки, 300 мл воды, 2 г корицы.

Замесить тесто из рисовой муки на воде. Выложить тесто в пароварку и варить на пару 30 минут. Затем вынуть и положить на разделочную доску. Слегка посыпать корицей, убрать влажной

тряпочкой излишки воды, раскатать тесто и нарезать полосками. Приготовленные таким образом полоски можно доварить на пару или обжарить во фритюре.

## Галушки с квашеной и свежей капустой

500 г свинины, 300 г квашеной капусты, 300 г свежей капусты, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, тесто дрожжевое, лавровый лист, перец, соль.

Мясо нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю вместе с квашеной капустой, залить водой. Затем добавить нашинкованную свежую капусту (свежую и квашеную капусту брать в одинаковой пропорции). Обжарить в сковороде репчатый лук и муку и залить этой поджаркой капусту с мясом. Тушить капусту до готовности. Затем сверху уложить галушки.

***Приготовление галушек*:** готовое дрожжевое тесто раскатать в сочень, смазать растительным маслом и свернуть в рулет, разрезать на кусочки. Уложить их по кругу на поверхность капусты. Кастрюлю плотно закрыть и готовить на маленьком огне 35–40 минут.

## Струдели с квашеной капустой

Квашеная капуста, сдобное дрожжевое тесто, топленое сливочное масло, масло растительное.

Готовое сдобное дрожжевое тесто раскатать толщиной 1 см, обильно смазать топленым сливочным маслом. Скатать с двух сторон рулетом, разрезать на ломти шириной 6 см.

В толстостенную кастрюлю налить немного растительного масла, затем добавить квашеную капусту. Залить водой почти до уровня капусты. Сверху уложить струдели, плотно закрыть крышкой, чтобы не выходил пар, и варить до готовности.

Выложить струдели в тарелку, двумя вилками (без ножа) разорвать на кусочки. Затем положить капусту и полить топленым сливочным маслом.

## Рулет с капустой

500 г квашеной или свежей капусты, дрожжевое тесто, масло (подсолнечное, сливочное топленое), сахар.

В посуду большого объема (кастрюля, жаровня) налить масло (подсолнечное, сливочное топленое), положить квашеную капусту (по желанию можно тушить свежую капусту с морковью), сверху уложить рулеты и накрыть высокой крышкой, чтобы между

рулетами и крышкой оставалось место для пара.

Тушить до готовности, не открывая крышку.

При подаче на стол можно добавить сметану.

***Приготовление рулета*:** дрожжевое тесто раскатать толщиной 1–1,5 см, поверхность смазать топленым маслом или свиным жиром, посыпать сахаром, свернуть рулетом и разрезать на ломти длиной 5–6 см.

## Рулет с картофелем и капустой

500 г свинины, 300 г квашеной капусты, 3 картофелины, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, тесто дрожжевое, лавровый лист, перец, соль.

Уложить в кастрюлю слоями нарезанное небольшими кусочками мясо, нарезанный кольцами лук, квашеную капусту и картофель, нарезанный кружочками. Довести до кипения. Уровень воды должен быть чуть ниже содержимого. Уложить рулеты на картофель вертикально. Готовить на маленьком огне 30–40 минут.

***Приготовление рулета*:** тесто раскатать в пласт, смазать растительным маслом, свернуть в рулет и нарезать.

## Тушеная капуста со свининой и рулетом

400–500 г свинины (баранины, говядины), дрожжевое тесто, мука, вода, капуста квашенная, лук, 3–4 лавровых листа, соль.

В кастрюлю налить 1 литр воды, опустить нарезанное мясо и отжатую капусту. Уровень воды не должен превышать уровня капусты. Довести до кипения. Сверху уложить рулеты из теста и варить на пару 0,5 часа, не открывая крышки.

***Приготовление теста:*** подошедшее тесто хорошо вымесить и дать еще раз подойти. Тесто разделить на шарики. Затем их раскатать пластами толщиной 4–5 мм, смазать подсолнечным маслом, свернуть в рулет толщиной 5 см и нарезать дольками шириной 2,5–3 см.

## Пирожки с капустой и имбирем

300 г пшеничной муки, 1 кг белокочанной капусты, 200 г топленого свиного нутряного жира, 400 г сахарной пудры, 2 г соли, 5 г соды, 4 г свежего имбиря.

Капусту очистить, разделить на листья, промыть. Опустить в кипящую воду, добавить разведенную в небольшом количестве холодной воды соду и варить, пока листья не станут мягкими.

Вынуть, промыть холодной водой, дать воде стечь и просушить. Мелко нарубить, отжать влагу, выложить в посуду, добавить соль, сахарную пудру, мелко нарезанный имбирь, свиной жир и перемешать. Начинка для пирожков готова.

Замесить на воде тесто и сформовать 30 блинчиков. На каждый положить начинку, защепить сверху таким образом, чтобы получились круглые пирожки диаметром около 5,5 см. Выложить пирожки в дуршлаг и варить на сильном огне на пару в течение 5 минут. Выложить на блюдо и подать.

## Пирожки с мясом и луком

1 кг муки, 500 г мясного фарша, 2 головки репчатого лука, 50 г крахмала, соль, перец.

***Приготовить заварное тесто*:** налить в кастрюлю воду (1,5 л на 1 кг муки) и довести до кипения. Всыпать просеянную муку в кипящую воду и, помешивая деревянной ложкой, варить 1–2 минуты. Снять кастрюлю с огня и тесто остудить. Тесто разделить на шарики – 180 штук из 1 кг теста.

***Приготовить мясную начинку*:** лук обжарить на растительном масле, соединить с фаршем, посолить, поперчить. Расплющить шарики, раскатать в блинчики, посыпать крахмалом, завернуть в них начинку и выложить в пароварку.

Варить на пару до готовности.

## Пирог с сыром

2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, ? стакана молока, ? стакана тертого сыра, 2–3 яйца, соль и перец.

Вначале нужно приготовить соус: на разогретом сливочном масле поджарить муку, развести молоком, растереть ложкой, чтобы не образовались комки, добавить сыр, посолить, поперчить и дать массе остыть. Отдельно взбить желтки и белки и вылить на остывший загустевший соус. Форму смазать маслом, вылить в нее массу и поставить форму для запекания на 25 минут на паровую баню. Когда масса совсем затвердеет, нагрев прекратить и оставить пирог еще на 10 минут.

## Блинчики с сельдереем

1,5 кг дрожжевого теста, 1 кг свиной начинки, 2 г пищевой соды, 10 г соли, 5 г имбиря, 100 г сельдерея, 200 г капусты, 20 г китайских грибов.

Смешать дрожжевое тесто с содой и хорошо замесить. Затем

скатать в длинную колбаску и разрезать на 100 ломтиков. Раскатать каждый ломтик в блин, положить по центру начинку, собрав края блина, обжать их, оставив вверху над начинкой небольшое отверстие. Положить на паровое сито и на сильном огне варить на пару в течение 8 минут. Подать горячими.

## Вареники из кукурузной муки с зеленым салатом

600 г кукурузной муки, 1 кг китайского зеленого салата, 50 г зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ? ст. ложки соевого соуса, 3–4 зубка чеснока, 1 бульонный кубик, щепотка соли, красный молотый перец на кончике ножа.

Свежий китайский зеленый салат мелко нарезать, замочить в холодной воде для удаления горечи. Затем поджарить его на растительном масле, заправить соевым соусом, чесноком, молотым красным перцем, зеленым луком, посолить. Добавить бульонный кубик, остудить. Из кукурузной муки замесить с помощью кипятка тесто. Тесто должно быть крутым, иначе вареники потрескаются. Тесто раскатать толщиной 3–4 мм, нарезать на четырехугольники. Положить начинку, сверху положить еще один пласт теста, защипать края. Варить в пароварке на сильном огне после закипания воды в течение 10 минут. Вареники смазать растительным маслом и полить соевым соусом.

# Блюда, приготовленные в микроволновке

# Как готовить в микроволновке

Готовить в микроволновке мясо и птицу гораздо легче, быстрее, чем в духовом шкафу, к тому же она позволяет сохранить в продуктах все необходимые витамины и микроэлементы, не переварить, не пережарить, поэтому блюда, приготовленные в СВЧ-печи, такие сочные. К тому же они полезнее. Однако чтобы готовка в СВЧ-печи не доставила каких-либо хлопот, следует внимательно читать предлагаемые ниже рецепты. Они несколько отличаются от традиционных, потому что в них учитываются особенности приготовления различных продуктов в СВЧ-печи.

# Блюда из курицы

## Первые блюда

### *Бульон с омлетом*

250 г белого куриного мяса, 1 пучок суповой зелени, 1 л куриного бульона из кубиков, 6 горошин черного перца, 2 большие моркови, 2 яйца, 4 ст. ложки сливок, 1 ч. ложка рубленой зелени петрушки, 1 ч. ложка нарезанного зеленого лука, соль, белый перец, тертый мускатный орех, немного сливочного масла для смазывания, 150 г мороженого зеленого горошка, томатный соус.

Куриное мясо промыть под струей воды и очень мелко нарезать. Мытую суповую зелень тоже мелко нарезать. Все положить в кастрюлю, добавить бульон и черный перец. Закрыть тарелкой и варить в течение 15 минут на средней мощности. Через 5 минут добавить целую очищенную морковь.

Взбить яйца со сливками, смешать их с петрушкой и зеленым луком, заправить солью, перцем и мускатным орехом. Порционную супницу смазать сливочным маслом и вылить в нее яичную массу. Суп вынуть из печи. Яичную массу накрыть листом пергамента и готовить в течение 10 минут на средней мощности. Из бульона вынуть морковь. Бульон процедить сначала через сито, затем через марлю. Снова вылить в кастрюлю. Морковь нарезать мелкими кубиками и положить в бульон вместе с размороженным зеленым горошком. Варить в течение 4–5 минут на полной мощности.

Опрокинув супницу, выложить яичный омлет, нарезать кубиками и заправить ими готовый бульон. В бульон добавить несколько капель томатного соуса.

### *Бульон с яичными хлопьями*

1 л куриного бульона, 4 яйца, 6 ст. ложек сливок, 50 г сливочного масла, молотый мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Готовый бульон нагреть до кипения на полной мощности за 10–12 минут. Отдельно взбить яйца со сливками, молотым мускатным орехом, перцем и солью. Затем взбитую смесь при

непрерывном помешивании влить в горячий бульон. При этом будут образовываться яичные хлопья.

Перед подачей бульона к столу расплавить в нем сливочное масло.

### *Бульон с колдунами*

**Для бульона:** 2,5 л воды, 400 г куриного мяса, 80 г репчатого лука, 1 морковь, 1 ст. ложка петрушки, соль, перец.

**Для колдунов:** 75 г муки, 400 г куриного филе, 50 г репчатого лука, соль, перец.

Бульон варить на средней мощности, в процессе варки 3–4 раза добавить по полстакана холодной воды. Готовый бульон процедить.

***Приготовить фарш.*** Мясо с луком пропустить 2 раза через мясорубку, добавить немного воды, положить соль, перец и перемешать.

В муку влить полстакана воды, положить соль, сырое яйцо, все перемешать, замесить крутое пресное тесто и раскатать тонким слоем, вырезать рюмкой из тонкого стекла кружки и выложить на них кусочки фарша, края защипнуть. Подготовленные колдуны опустить на несколько секунд в кипящую воду, а затем переложить в посуду с бульоном и варить на средней мощности 4–5 минут.

### *Суп с луком и чесноком*

400 мл куриного бульона, 1 головка репчатого лука, 4 зубка чеснока, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 ломтик ржаного хлеба, мускатный орех (тертый), зелень петрушки, соль, перец.

Мелко нарезанные лук, чеснок, корни сельдерея и петрушки и тертый мускат залить бульоном и 8 минут варить при 100 % мощности. Подать с поджаренными ломтиками хлеба, посыпанными мелко нарезанной зеленью.

### *Суп со свежими овощами*

300 г куриного мяса, 100 г моркови, 200 г картофеля, 1 лавровый лист, 1 бутон гвоздики, 1 головка репчатого лука, 100 г лука-порея, тмин, соль, перец.

В кастрюлю налить 1 стакан воды. Мясо нарезать небольшими кусочками, положить в стеклянную кастрюлю. Добавить нарезанные дольками морковь и картофель, перемешать. Посолить и поперчить. Положить лавровый лист и гвоздику, накрыть крышкой и тушить 10 минут при полной мощности. Добавить мелко нарезанные репчатый и лук-порей и все хорошо перемешать. Посыпать тмином. Влить 0,5 л воды, накрыть крышкой и варить 5 минут при полной мощности, затем помешать и варить еще 5 минут в том же режиме.

## *Суп с тыквой*

1 стакан куриного бульона, 1 кг очищенной и мелко нарубленной тыквы, 2 мелко нарубленные головки репчатого лука, 1 стакан сливок, тертый мускатный орех, соль и перец по вкусу.

Положить тыкву и лук в большую кастрюлю, залить бульоном. Накрыть крышкой и варить в течение 15 минут на самом высоком режиме мощности. Смешать миксером до образования однородной массы. Перелить в супник и, помешивая, добавить сливки и мускатный орех. Посолить и поперчить по вкусу.

## *Суп с клецками*

4 стакана куриного бульона, ? стакана манной крупы, 1 яйцо, 1 пучок зелени петрушки и укропа, молотый мускатный орех, соль, перец.

Разогреть 1 стакан бульона, всыпать манную крупу, добавить яйцо, размешать, посолить, добавить пряности. Полученную массу выложить в плоскую форму, выпекать 3 минуты при полной мощности, не закрывая крышкой, потом перевернуть, накрыть крышкой и за 4 минуты довести до готовности. Манную массу разделить чайной ложкой или разрезать на маленькие кусочки, положить в оставшийся горячий бульон и посыпать нарезанной зеленью.

## *Борщ с грибами*

1 л куриного бульона, 500 г свеклы, 300 г капусты, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 морковь, 50 г сушеных

грибов, 2 ст. ложки растительного масла, 2 стакана свекольного кваса, соль.

Свеклу проколоть вилкой и печь при полной мощности 8–9 минут. Очистить от кожуры, нашинковать соломкой. Капусту тонко нарезать. Лук, морковь, корень петрушки нарезать тонкой соломкой, уложить в посуду, добавить растительное масло и пассеровать при полной мощности 2–3 минуты. Сушеные грибы истолочь.

Подготовленные овощи залить бульоном, перемешать, накрыть крышкой и готовить при полной мощности 10–12 минут.

Перед подачей к столу добавить квас, посыпать мелко нарезанной зеленью сельдерея.

## Закуски

### *Бутерброд с куриным фаршем*

600 г куриного фарша, 4 небольшие булочки, 1 головка репчатого лука, несколько веточек зелени сельдерея, 2 зубка чеснока, 4 небольших ломтика сыра, 2 ст. ложки кетчупа или соевого соуса, 1 ч. ложка хмели-сунели, соль.

Сельдерей, лук и чеснок мелко порубить, соединить с куриным фаршем, добавить соль, сухую приправу, кетчуп или соевый соус, все хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать 4 лепешки, поместить их в печь и нагревать в течение 2–3 минут. Булочки разрезать вдоль на две части, не дорезая до конца, внутрь положить подготовленные лепешки из фарша, ломтики сыра, при желании полить кетчупом. Бутерброды завернуть в бумажные салфетки и нагревать в печи 2 минуты.

### *Бутерброд с грибами и сыром*

**Для теста:** 1 стакан муки, 4 яйца, сахар по вкусу.

**Для начинки:** 300 г куриного фарша, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 свежих гриба, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки белого вина, несколько веточек зелени петрушки, перец и соль.

***Приготовить начинку.*** Лук и петрушку мелко порубить, грибы промыть, очистить и тоже мелко порубить. Грибы, лук и петрушку соединить с фаршем, посолить, поперчить, хорошо перемешать и сформовать 3 лепешки. Положить их в миску, полить вином и поставить в холодильник на 1 час.

***Приготовить тесто.*** Яйца взбить с сахаром, добавить муку, немного воды и замесить тесто. Разделить его на 6 кусочков и сформировать лепешки. Подготовленные лепешки из фарша положить на бумажные салфетки, поместить в печь и нагревать при полной мощности в течение 2 минут. На лепешку из теста положить лепешку из фарша, посыпать тертым сыром, сверху положить другую лепешку из теста. Нагревать в печи 2–3 минуты. После этого дать бутербродам постоять минут 5 при комнатной температуре и подать к столу.

### *Бутерброд горячий с брынзой и сметанным соусом*

4 ломтика белого хлеба, 4 кусочка отварного куриного мяса, 4 ч. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки тертой брынзы, 4 ст. ложки сметанного соуса.

Хлеб смазать маслом, положить кусочки куриного мяса, полить соусом и посыпать брынзой. Запекать на полной мощности 50 секунд.

### *Бутерброд горячий с салатом из сыра, огурцов и мяса*

4 ломтика белого хлеба, 300 г мяса курицы, 250 г сыра, 2 огурца (маринованных или соленых), 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки сметаны, 1 помидор, зелень укропа, паприка, перец.

Сыр натереть на крупной терке, мясо, огурцы и лук мелко нарезать, добавить сметану и специи, все перемешать. Помидор нарезать кружочками. Слегка поджарить кусочки хлеба. На хлеб положить полученный салат, по кружочку помидора, посыпать зеленью укропа и паприкой. Готовить при полной мощности 2–2,5 минуты.

### *Бутерброд горячий с сыром и яблоками*

4 ломтика белого хлеба, 4 кусочка отварного куриного мяса, 8 ломтиков сыра, 4 ст. ложки сливочного масла, 4 небольших яблока.

Хлеб смазать маслом, сверху положить куриное мясо, на него выложить тонко нарезанные дольки яблок, а на них – тонко нарезанный сыр. Запекать на полной мощности 50 секунд до плавления сыра.

### *Гамбургер с куриным фаршем*

300 г куриного фарша, 1 головка репчатого лука, 50 г черствого пшеничного хлеба, 1 яйцо, 2 ст. ложки кетчупа, 50 г шпика, 1 ч. ложка сухих пряностей, красный перец (молотый), соль.

Хлеб замочить в воде и отжать. Измельченный лук смешать с хлебом, фаршем, яйцом, пряностями, перцем и кетчупом. Сформовать большую лепешку, уложить в форму и покрыть тонкими ломтиками шпика. Готовить 12–14 минут при 100 % мощности. Затем вынуть из печи, закрыть фольгой и дать постоять 10 минут. Вложить в разрезанную булку.

### *Гамбургеры с сыром*

300 г куриного фарша, 2 ст. ложки муки, 50 г свежих грибов, 50 г тертого сыра, 2 ст. ложки белого вина, 1 головка репчатого лука, красный молотый перец, петрушка, соль.

Фарш перемешать с измельченным луком, петрушкой, свежими грибами, красным перцем и солью. Массу разделить на три лепешки, выложить в посуду и замочить в вине, выдержать в холодильнике 2,5 часа. Затем выложить лепешки на бумажные салфетки и прогреть на полной мощности 1,5 минуты. После этого перевернуть лепешки, посыпать тертым сыром и прогреть еще 1,5 минуты.

Чтобы избежать разбрызгивания, посуду накрыть салфеткой.

Дать отстояться 3–5 минут. Вложить в разрезанную булку.

### *Тост двойной*

4 ломтика белого хлеба, 200 г куриного мяса, 1 плавленый сырок, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 головка репчатого лука, зелень петрушки, соль, перец, паприка.

Сырок потереть на терке, мясо и лук мелко нарезать, добавить масло. Все ингредиенты соединить и хорошо перемешать. Добавить специи и измельченную зелень по вкусу. Нагревать массу при полной мощности 30 секунд. Ломтики хлеба обжарить с обеих сторон, выложить на них массу, разровнять и накрыть сверху вторым гренком.

### *Сандвичи с маслинами*

2–3 сдобные булочки, 150 г куриного мяса, 4 яйца, 2 ст. ложки маслин, 3 ст. ложки майонеза, 2 ч. ложки горчицы, паприка, соль, перец.

Булочки разрезать вдоль и слегка поджарить. Сваренные вкрутую яйца нарезать и перемешать с нарезанным мясом, маслинами, майонезом и горчицей, приправить по вкусу солью и перцем. Полученную смесь разделить на 4 части и выложить на половинки булочек. По вкусу посыпать паприкой. Разложить сандвичи на пластиковые или бумажные тарелки. Нагревать при полной мощности 1–1,5 минуты, пока салат полностью не прогреется.

### *Фаршированные грибы*

250 г больших грибов, 100 г вареного куриного мяса, 75 г сливочного масла, 1 мелко нарезанная головка репчатого лука, 1 раздавленный зубок чеснока, 50 г крошек хлеба.

Отрезать ножки у грибов и мелко нарезать половину ножек. Нарезать мясо. Растопить 50 г сливочного масла в средней кастрюле в течение 1 минуты. Добавить лук, чеснок, нарезанные мясо и ножки грибов и готовить 2–3 минуты. Смешать с хлебными крошками. Нафаршировать полученной смесью грибные шляпки. Растопить оставшееся масло в мелкой посуде. Поместить грибы в блюдо и готовить 2–3 минуты.

### *Фаршированные помидоры*

4 больших помидора правильной формы, 100 г вареного куриного мяса, 50 г мякоти хлеба, ? ч. ложки базилика, 40 г тертого сыра, 4–5 оливок.

Вымыть помидоры, разрезать пополам (горизонтально), вынуть мякоть из середины. Мелко нарубить чеснок, мякоть от помидоров, мясо и оливки. Раскрошить слегка подсохший хлебный мякиш и добавить в нарубленную смесь вместе с базиликом. Тщательно все перемешать. Разложить половинки помидоров на блюде и наполнить их приготовленной массой. Посыпать тертым сыром. Готовить в печке 6–8 минут (350 Вт).

## Блюда из яиц и курицы

### *Яичница с черным хлебом*

4 яйца, 100 г черного хлеба, 50 г отварной курятины, 50 г сыра, 25 г сливочного масла, соль.

Удалить с хлеба корки и нарезать на мелкие кусочки. Нарезанный хлеб равномерно разложить по дну посуды, положить кусочек масла и прогреть на полной мощности 2 минуты. Положить еще кусочек масла, выложить нарезанное мясо курицы, влить взбитые яйца. Сверху посыпать тертым сыром, посолить и выдержать еще 2 минуты.

### *Яичница с орехами и луком*

4 яйца, 50 г отварной курятины, 2 головки репчатого лука, 3 грецких ореха, 1 ст. ложка молока, 20 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Лук нарезать полосками, мясо – кусочками, выложить их в посуду и прогреть в печи со сливочным маслом на полной мощности 2 минуты. Яйца разбить и размешать с молоком, залить лук получившейся смесью, посыпать измельченными орехами, посолить и поперчить по вкусу. Готовить на полной мощности 2,5 минуты.

### *Яичница с овощами*

4 яйца, 50 г сливочного масла, 50 г отварной курятины, 400 г отварных овощей (смесь из помидоров, капусты, моркови), 5 ст. ложек тертого сыра.

Растопить сливочное масло за 30 секунд. Предварительно отваренные и нарезанные овощи смешать с нарезанным куриным мясом и разогретым маслом и прогреть на полной мощности 4 минуты. Перемешать 1–2 раза, после этого осторожно влить яйца, наколоть желтки, сверху посыпать тертым сыром. Запекать 2 минуты, пока белок не станет твердым, а желток – густым.

### *Яичница с зеленым луком*

8 яиц, 50 г отварной курятины, ? стакана зеленого лука, сливочное масло.

Яйца взбить, лук нашинковать. Посуду смазать маслом, выложить на нее кусочки отварного куриного мяса, вылить на них яичную смесь и посыпать зеленым луком. Запекать как обычный омлет.

## *Яичница с вермишелью*

4 яйца, 50 г отварной курятины, 100 г отварной вермишели, 1 стручок сладкого перца, 100 г сыра, 1 ст. ложка мелко нарезанного укропа, тертый мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Курятину и сладкий перец нарезать полосками, выложить их в посуду, посолить, добавить молотый перец, влить немного воды и прогреть на полной мощности 5 минут под крышкой. Перемешать и прогреть еще 4 минуты на средней мощности. Добавить вермишель. Взбить яйца с укропом, посолить по вкусу, поперчить, посыпать мускатным орехом. Сыр нарезать на мелкие кусочки и ввести во взбитые яйца, яично-сырную смесь залить в посуду с овощами и вермишелью. Накрыть крышкой и прогреть на средней мощности 7 минут 2–3 раза.

## *Яичница с зеленью петрушки*

8 яиц, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 120 г отварной курятины, перец, соль.

Курицу нарезать кубиками и прогреть на полной мощности 1 минуту. Яйца взбить, добавить петрушку, перец и посолить. Вылить поверх курицы яичную смесь. Запекать 3–4 минуты на полной мощности. Примерно в середине приготовления помешать.

## *Глазунья с консервированными огурцами*

4 яйца, 50 г отварной курятины, 3 консервированных огурца, 2 ч. ложки горчицы, 2 ст. ложки кетчупа, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка жира, зеленый лук, молотый черный перец, соль.

Огурцы пропустить через мясорубку, мясо нарезать небольшими кусочками, смешать, добавить нарезанный зеленый лук, готовую горчицу, кетчуп, растительное масло. Посолить и поперчить по вкусу. В смазанную жиром посуду осторожно вылить разбитые яйца. Желтки проткнуть деревянной шпилькой. Готовить 80 секунд на полной мощности.

## *Глазунья с ветчиной и горошком*

4 яйца, 50 г куриной ветчины, 2 ст. ложки зеленого консервированного горошка, зелень петрушки, жир, черный молотый перец, соль.

Прогреть посуду и смазать маслом, выложить в нее нарезанную кусочками куриную ветчину, яйца разбить и вылить на ветчину, проколоть желтки. Сверху выложить зеленый горошек и мелко нарезанную зелень петрушки, посолить и поперчить по вкусу. Готовить на полной мощности 80 секунд.

## Натуральное мясо

### *Курица запеченная*

1 небольшая курица, 3–4 головки репчатого лука, 2–3 зубка чеснока, 250–300 г майонеза, 50–70 г тертого сыра, соль, черный молотый перец.

Кости курицы отделить от мяса. Мякоть нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук нарезать кольцами. Чеснок мелко измельчить.

В кастрюлю уложить слоями лук, куриное мясо, чеснок. Посолить, поперчить. Сверху должен быть слой лука. Все слои смазать майонезом. Верхний слой посыпать тертым сыром. Запекать в микроволновой печи 20 минут на средней мощности.

### *Курица фаршированная*

1 курица (1–1,5 кг), 3 ст. ложки отварного риса, 1 яблоко, 1 ст. ложка изюма (без косточек), 1 ч. ложка порошка карри, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка соевого соуса, ? ч. ложки паприки, имбирь молотый, соль.

Очищенное, натертое или тонко нашинкованное яблоко смешать с рисом, изюмом, сахаром и имбирем. Полученной смесью нафаршировать курицу. Зашить и положить на блюдо. Смешать карри, соевый соус и паприку в кашицу и намазать ею курицу. Запекать 18–20 минут при полной мощности.

### *Куриное филе, запеченное с сыром*

4 куриные грудки (без костей), 130 г сыра, 2 яйца, 2 стакана хлебных крошек, 2 ст. ложки измельченного миндаля, зелень

петрушки, соль.

Куриное филе слегка отбить. Смешать тертый сыр с рубленой петрушкой и равномерно посыпать каждое филе. Затем скатать филе рулетом и сколоть шпажкой или зубочисткой. Обмакнуть в слегка взбитом яйце, а затем обвалять в смеси миндаля и хлебных крошек. Запекать на нижнем ярусе в течение 20 минут при полной мощности.

### *Курица с грибами под молочным соусом*

200 г мякоти курицы, 50 г масла или маргарина, 450 г грибов, разрезанных пополам, 3 ст. ложки муки, ? стакана молока, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки свежей нарезанной петрушки, соль, перец.

Разложить кусочки курицы в один слой на большой плоской тарелке. Неплотно накрыть гигроскопической бумагой и держать 5–10 минут при уровне мощности 10, пока курица не сварится. Обсушить ее бумагой и выложить в тарелку. Положить масло в миску средней величины и растапливать 45 секунд при уровне мощности 10. Добавить грибы и готовить 4–5 минут при уровне мощности 10, пока грибы не станут мягкими. Переложить грибы в тарелку с мясом, перемешать. Добавить муку в оставшееся масло. Затем постепенно вливать молоко. Готовить 4–5 минут при уровне мощности 10, пока смесь не загустеет. Энергично и часто помешивать. Посолить, поперчить, добавить лимонный сок, петрушку. Вылить соус на грибы и мясо, хорошо перемешать. Держать 1–2 минуты при уровне мощности 10.

## Рубленое мясо

### *Котлеты с молочным соусом*

400 г куриного фарша, 125 г белого хлеба, 2 ст. ложки тертого сыра, ? стакана молочного соуса, 2 ст. ложки сливочного масла.

Из фарша и белого хлеба сформовать котлеты. Уложить на блюдо и чайной ложечкой сделать сверху продольное углубление, которое заполнить густым молочным соусом. Сверху посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и готовить в печи при полной мощности 8–10 минут.

## *Котлеты «Пожарские»*

500 г филе курицы, 100 г пшеничного хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, молоко, соль.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке или сливках белый черствый хлеб без корки, перемешать и еще раз пропустить через мясорубку. Положить размягченное масло, соль и хорошо перемешать. Сформовать котлеты по 60–70 г, положить на блюдо и запекать 8–10 минут при 100 % мощности и включенном гриле.

## *Фрикадельки куриные в молочном соусе*

500 г куриного фарша, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 50 мл молока, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 250 мл куриного бульона.

**Для соуса:** 3 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 250 мл молока, 250 мл подливки от фрикаделек, 1 ч. ложка горчицы, 2–3 ст. ложки каперсов, лимонный сок, соль, перец.

Тщательно перемешать фарш с панировочными сухарями, мелко нарезанным луком и яйцом. После этого влить молоко и опять хорошо перемешать до получения однородной массы. Слепить из фарша 8 круглых фрикаделек и положить их в стеклянную миску. Долить туда бульон, накрыть и готовить 6–7 минут при 100 % мощности.

***Приготовить соус.*** Положить в высокую стеклянную миску муку, сливочное масло, залить молоком и тщательно взбить с помощью миксера. Когда фрикадельки будут готовы, слить образовавшуюся подливу, влить ее в приготовленный соус и вновь перемешать.

Варить при 100 % мощности в течение 3 минут без крышки, обязательно несколько раз перемешивая, чтобы мука не прилипала ко дну посуды. Добавить в соус горчицу, лимонный сок, соль и перец, положить в него каперсы и фрикадельки и вновь разогревать 3 минуты при 100 %.

## *Биточки куриные под сливочным соусом*

400 г куриного фарша, 1 булочка, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 300 мл воды, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 100 мл сливок, сок лимона, соль, перец.

Срезать корку с подсохшей булочки и смешать мякиш с фаршем, яйцом и специями до образования однородной массы. Сформовать маленькие биточки. Положить в кастрюлю лук и нагревать 1 минуту при 100 % мощности. Добавить в кастрюлю воду, лавровый лист и кипятить, закрыв крышкой, 4–5 минут. Опустить в воду биточки и нагревать 5 минут при том же уровне мощности. Осторожно вынуть биточки шумовкой.

***Приготовить соус.*** Масло растереть с мукой и развести бульоном, чтобы получилась однородная смесь, добавить специи и лимонный сок, быстро смешать со сметаной. Залить биточки соусом. Дать постоять 5 минут, накрыв крышкой.

## *Фрикадельки, запеченные с цветной капустой, под соусом*

250 г куриного фарша, 1 ломтик хлеба, 2 головки репчатого лука, 1 пучок петрушки, 1 ч. ложка сухих пряностей, 1 ст. ложка топленого масла, 500 г цветной капусты, 1 зубок чеснока, ? чашки белого вина, 2 помидора, 1 упаковка соуса (по вкусу), 125 г сливочного масла, 25 г тертого сыра, соль, мускатный орех, перец.

Цветную капусту разделить на соцветия. Лук и чеснок мелко нарезать. Цветную капусту с луком, чесноком, вином, солью и пряностями поместить в соответствующей посуде с крышкой в печь при 600 Вт на 15 минут.

Из куриного фарша, пропущенного через мясорубку, предварительно замоченного хлеба, мелко нарезанной петрушки, лука и пряностей вымесить однородную массу и сформовать фрикадельки.

В течение 2–3 минут поджарить фрикадельки на топленом масле до образования румяной корочки. Фрикадельки и разрезанные на четыре части помидоры выложить в кастрюлю с цветной капустой и запекать в печи 15 минут при 600 Вт. Залить соусом, посыпать тертым сыром и при 450 Вт подержать еще 5 минут, украсить зеленью и сразу подать на стол.

# Блюда из рыбы

## Треска со сметаной и помидором

150 г рыбы, 150 г порезанного картофеля, 1 луковица, 1 помидор, 1 столовая ложка сливочного масла или маргарина, 1 столовая ложка сметаны.

В посуду положить картофель, добавить 2 столовые ложки воды, масло, посолить и варить, накрыв крышкой, при полной мощности 8–10 минут, пока картофель не станет мягким. Куски рыбы посолить, поперчить и положить на картофель. Сверху посыпать мелко нарезанным луком. Помидор порезать кружочками и положить на рыбу. Печь при полной мощности 6–8 минут, пока рыба не будет готова.

## Треска, тушенная в красном вине с карри

1 кг трески, ? сельдерея (корень), 1 луковица, 1/3 стакана красного вина, сливочное масло, 1 чайная ложка карри, соль.

У рыбы отделить филе и нарезать на порции. Посуду смазать маслом, уложить слоем часть рыбы, посыпать солью и карри или красным перцем. Лук нарезать, сельдерей натереть на терке. Овощи уложить слоем на рыбу, сверху – слой остальной рыбы. Посыпать солью и карри. Сверху положить кусочки масла и залить вином. Тушить под крышкой 7–9 минут при полной мощности.

## Голубцы из трески и шпика

600 г филе трески, капуста, 250 мл воды, 80 г шпика, 2 луковицы, 125 мл сухого белого вина, 4 чайные ложки майорана, томатный соус, лимонный сок, паприка, соль.

Капусту разделить на отдельные листья, вымыть и 12 листьев положить в стеклянную посуду. Посолить, влить 100 мл воды, закрыть посуду крышкой и варить 5 минут при 70 %, после чего листья вынуть и просушить. Филе посыпать солью, паприкой и майораном. Три капустные листа положить один на другой. Распределить рыбу по порциям, разложить на листья, свернуть голубцы и перевязать их нитками. Шпик нарезать кубиками, смешать с нарезанным луком, положить в посуду и подогревать 2 минуты при 100 %. На шпик положить голубцы, налить воду и вино, закрыть посуду крышкой и тушить 12 минут при 100 %.

Затем вынуть голубцы и подавать с томатным соусом.

## Салат из соленой трески, картофеля и лука

500 г рыбы, 5 картофелин, 2 головки репчатого лука, 1 яйцо, по 1 ? столовой ложки столового 3 %-ного уксуса и растительного масла, специи, зелень петрушки.

Соленую треску замочить в холодной воде на 12 часов, после чего отварить в небольшом количестве свежей воды до готовности при средней мощности, добавив в отвар специи, и остудить, не вынимая из отвара. Картофель очистить, вымыть и нарезать кружочками. Лук нашинковать, смешать с картофелем, добавить нарезанную мелкими кусочками рыбу, заправить растительным маслом и уксусом и украсить салат дольками сваренного вкрутую яйца и зеленью петрушки. Для остроты в салат можно добавить 1 чайную ложку готовой горчицы.

## Белая рыба «под шубой»

700 г твердой белой рыбы (треска, палтус), 100 г сыра (чеддер или костромской), 4 помидора, 25 г сливочного масла, 300 мл молока, 25 г муки, зелень петрушки, молотый черный перец, соль.

Помыть помидоры, проткнуть несколько раз вилкой и положить на бумажное полотенце на решетку для поджаривания. Запекать 8,5–13 минут, перевернуть 1 раз через 5 минут. Удалить кожу и кости из рыбы. Уложить куски рыбы слоями в форму и поставить в теплое место. Натереть сыр. Вынуть помидоры из печи (они должны быть мягкими снаружи и слегка твердыми внутри). Завернуть их в фольгу. Нагреть молоко и масло в течение 2 минут, пока масло не растопится. Добавить муку и варить 2,5 минуты, помешав 1–2 раза, пока соус не закипит. Добавить соль и перец.

Залить рыбу, чтобы она была полностью покрыта соусом. Посыпать оставшимся сыром и запекать без крышки в течение 8–10 минут. С помидоров срезать верхушки и положить на срезы кусочки масла. Подавать рыбу с помидорами, посыпав нарезанной зеленью петрушки.

## Шашлык из трески с овощами

400 г трески (филе), сок ? лимона, 1 сладкий красный перец, 150 г кабачков (цуккини), 200 г сыра эмменталер (кусочками), перец, соль.

Филе порезать на кусочки, посолить, поперчить, полить лимонным соком. Овощи также нарезать на кусочки. Поочередно нанизать на деревянные шампуры. Уложить в форму, сверху положить кусочки сыра. Готовить 10 минут при 100 % мощности и включенном гриле.

## Рассольник из пикши или сайды с перловой крупой и овощами

500 г рыбы, по 2 корня петрушки и сельдерея, 1 стебель лука-порея, 2 головки репчатого лука, 150 г огурцов, 600–700 г картофеля, 50 г перловой крупы, 1–2 лавровых листа, 3–5 горошин душистого перца, букет зелени петрушки и укропа, соль.

Сварить рассыпчатую перловую кашу в небольшом количестве воды при средней мощности. Пикшу или сайду зачистить, подготовить и поставить варить при мощности ниже средней. Как только жидкость закипит, снять пену, добавить соль, специи и нашинкованные соломкой слегка поджаренные коренья и лук. Готовую рыбу извлечь из бульона.

В отдельной форме поставить варить очищенные от кожицы и нарезанные тонкими ломтиками соленые огурцы, залив их небольшим количеством процеженного огуречного рассола. В рассольник добавить пассерованные коренья и лук, а также букет зелени и картофель, нарезанный брусочками. Когда картофель будет почти готов, ввести перловую крупу и огурцы. К столу подать рассольник горячим, положив в каждую тарелку кусок рыбы и посыпав измельченной зеленью петрушки или укропа.

## Пикша с брокколи и эстрагоном

25 г сливочного масла или маргарина, 25 г муки, ? чайной ложки эстрагона, 300 мл молока, 3 столовые ложки воды, 225 г брокколи, 1 столовая ложка лимонного сока, 500 г рыбы, соль, перец, 1 столовая ложка сыра.

Положить сливочное масло в посуду и нагревать 1 минуту при полной мощности. Добавить муку, соль, эстрагон и перец и нагревать еще 5 минут.

Добавить молоко, непрерывно размешивая смесь, нагреть 1 минуту при полной мощности. Влить вино, размешать и нагреть еще 2 минуты. Отставить посуду в сторону.

В другую посуду налить воду и положить брокколи. Нагревать 3 минуты при полной мощности, перемешать и варить еще 3 минуты. Слить воду и вместо нее залить брокколи 150 г

соуса.

Рыбу вымыть и дать ей высохнуть. Разрезать рыбу на 4 порционных куска, полить лимонным соком, посолить, поперчить и сложить ее в одну большую посуду. Варить 5 минут при полной мощности. Выложить к рыбе брокколи вместе с соусом и нагревать 3 минуты при полной мощности. Потом посыпать блюдо тертым сыром и варить еще 1 минуту. Дать постоять некоторое время и подавать к столу.

## Солянка из путассу с тушеной капустой

500 г рыбы, 3 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, 500 г тушеной капусты, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки твердого сыра, 2 столовые ложки молотых сухарей, сливочное масло, каперсы, маслины, соль, специи.

**Для украшения:** маслины (без косточек), маринованные вишни, лимон, зелень петрушки.

Размороженную и обработанную путассу разделать на филе, нарезать кусочками и отварить в небольшом количестве подсоленной воды при средней мощности в течение 10 минут до готовности. Очищенные от кожицы и семян огурцы, нарезанные тонкими ломтиками, пассерованный лук, каперсы, маслины (без косточек) соединить вместе и хорошо перемешать.

На форму, смазанную жиром, положить слой тушеной капусты, на нее – кусочки отварной рыбы (по 3–5 на порцию), на рыбу выложить овощи, а сверху поместить второй слой тушеной капусты. Поверхность выровнять, посыпать тертым сыром, смешанным с сухарями, полить растопленным сливочным маслом и запечь при мощности выше средней в течение 7 минут. Перед подачей на стол украсить солянку маслинами, маринованными вишнями, ломтиками лимона и зеленью петрушки.

## Зразы из путассу

500 г рыбы, 3 ломтика белого хлеба, 2 головки репчатого лука, 3 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка молотых сухарей, 1 столовая ложка сливочного масла, черный молотый перец, соль, зелень петрушки.

Размороженную и обработанную путассу разделать на филе и вместе с замоченным в молоке хлебом и луком дважды пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить 1 сырое яйцо, соль, перец, хорошо вымешать и сформовать из него кружочки. На середину каждого кружочка положить фарш, соединить края, запанировать в сухарях и обжарить со всех

сторон в растительном масле при полной мощности.

***Для приготовления фарша*** лук мелко нарезать, поджарить, добавить оставшиеся рубленые яйца, сваренные вкрутую, молотые сухари, соль, перец, рубленую зелень петрушки и все хорошо перемешать.

К столу зразы подать, полив растопленным сливочным маслом, с комбинированным гарниром (зеленый горошек, жареный картофель, отварные морковь и свекла, маринованные фрукты).

## Навага жареная с картофелем

800 г рыбы, 2 столовые ложки пшеничной муки, 2 столовые ложки растительного масла, 600 г картофеля, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 лимон, черный молотый перец, соль по вкусу, зелень петрушки.

Подготовленную тушку наваги (без кожи) посыпать перцем, солью, запанировать в муке и целиком зажарить в форме при высокой мощности. Жареную рыбу выложить на мелкое блюдо, сбоку уложить жареный картофель и украсить зеленью петрушки. Навагу полить смесью растопленного сливочного масла с лимонным соком и украсить ломтиками лимона.

## Хек под маринадом

600–700 г рыбы, 2 столовые ложки растительного масла, мука, черный молотый перец, соль.

**Для маринада:** ? стакана воды, ? стакана столового уксуса, 2 столовые ложки томатного пюре (пасты, соуса), по 1 корню моркови и петрушки, 1 головка репчатого лука, лавровый лист, черный и душистый перец, соль.

Подготовленное филе хека без кожи посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить при полной мощности в течение 8 минут.

***Приготовить маринад:*** вскипятить подсоленную воду, положить лавровый лист и репчатый лук, влить уксус, добавить томатное пюре (пасту, соус), дать закипеть один раз, после чего остудить.

Жареную рыбу сложить в стеклянную или керамическую посуду, залить маринадом и хранить до употребления в холодном месте.

## Хек жареный в сметане

1 кг рыбы, 3 столовые ложки сливочного масла, 2–3 столовые ложки пшеничной муки, ? стакана сметаны, черный молотый перец, соль.

Очищенные и промытые тушки хека нарезать кусочками, поперчить, посолить, обвалять в муке и обжарить до готовности при полной мощности. Затем жареную рыбу сложить в посуду, залить сметаной и запечь при средней мощности в течение 10 минут.

К столу подать с комбинированным гарниром (зеленый горошек, жареный картофель, отварные морковь и свекла, маринованные фрукты).

## Филе палтуса с кинзой

500 г палтуса, ? стакана сливочного масла, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка мелко нарезанной кинзы, соль, перец.

Нарезать рыбу на порционные куски, выложить в неглубокую жаростойкую посуду.

Растопить масло в ковше в течение 1–1,5 минуты, добавить муку, лимонный сок, кинзу, соль и перец. Залить рыбное филе. Накрыть и тушить 8–10 минут при средней мощности.

## Скумбрия в пергаменте

4 рыбы, 1 стакан мелко нарезанной зелени петрушки, каперсы и мелко нарезанная зелень укропа, 4 столовые ложки сливочного масла, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры, по щепотке молотого красного и черного перца, 1 чайная ложка соли.

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить и вымыть. Все пряности и нарезанные пряные травы смешать, посолить. Растопить масло и полить им эту смесь. Хорошо перемешать и нафаршировать рыбу.

Завернуть каждую рыбину в смазанный маслом лист пергаментной бумаги так, чтобы масло не могло вытечь. Запекать рыбу в течение 6–7 минут.

Горячую рыбу выложить на тарелки, украсить ломтиками лимона и сразу подать.

## Ставрида, отваренная в молоке

1 кг рыбы, 3–4 головки репчатого лука, ? стакана растительного масла, 2 стакана молока, душистый и черный

перец, лавровый лист, соль.

Подготовленную тушку ставриды промыть, порезать на куски, сложить в посуду, добавить лук, масло, перец, лавровый лист, соль, залить молоком и варить 10 минут при средней мощности до готовности. Перед подачей на стол выложить рыбу на блюдо и полить бульоном, в котором она варилась. На гарнир к ставриде подать картофельное пюре и зеленый горошек.

## Рыба в горшочках с красным перцем и картофелем

500 г рыбы, 1 луковица, сливочное масло или маргарин, 2–3 картофелины, 1–2 столовые ложки томатной пасты, 2 небольших соленых огурца, 2–3 столовые ложки сливок, 2 столовые ложки нарубленного зеленого лука, молотый красный перец на кончике ножа, ? стакана воды.

Репчатый лук мелко нарезать. Растопить в горшке немного сливочного масла в течение 20–40 секунд. Положить в горшок лук и перемешать с маслом. Готовить в течение 2–4 минут. Добавить красный перец, воду и картофель, нарезанный по длине овальными плоскими кусочками. Готовить 5 минут при полной мощности. Перемешать и готовить еще 3–4 минуты. Когда картофель станет мягким, добавить томатную пасту, а затем нарезанные ломтиками огурцы и нарезанную кубиками рыбу. Посолить, влить сливки и, закрыв горшок крышкой, тушить 6–8 минут при полной мощности. Перемешать и тушить при мощности выше средней еще 2–3 минуты. Перед подачей на стол посыпать нарезанным зеленым луком.

## Рыба, запеченная в молочном соусе

600 г рыбы (без костей), 1 ? стакана молока, 2 яйца, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка тертого сыра, по 2 столовые ложки молотых сухарей и муки, молотый черный перец, соль.

Рыбу, нарезанную кусками, посолить, поперчить и обвалять в муке. Положить рыбу в смазанную маслом посуду. Смешать яйцо с молоком и солью, залить смесью рыбу, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями. Запекать при полной мощности 8 минут.

## Рыба, тушенная с морковью и томатной пастой

500 г рыбы, 2 моркови, 20 г зелени петрушки, 40 г зеленого лука, по 2 столовые ложки томатной пасты и растительного масла, ? стакана воды, лавровый лист, молотый черный перец,

соль.

Морковь натереть на терке, зеленый лук и петрушку мелко нарезать. Смешать овощи, томатную пасту, растительное масло и воду. Накрыть крышкой и готовить 5 минут. Рыбу нарезать кусками, посолить, поперчить и уложить в посуду слоями, поливая каждый слой приготовленной смесью.

## Рыба, тушенная с помидорами и луком

500 г рыбы, 1 луковица, 200 г помидоров, 4 столовые ложки сметаны, соль.

Нарезанную кусками рыбу положить в посуду. Добавить нарезанные лук и помидоры.

Залить сметаной, посолить. Запекать в открытой посуде 12 минут при 300 Вт.

## Тефтели рыбные

500 г филе рыбы, лук, 70 г белого хлеба, 4 столовые ложки молока, 1 чайная ложка томатного пюре, 2 столовые ложки сливочного масла, нарезанная зелень, молотый черный перец, соль.

Прокрутить на мясорубке дважды филе рыбы, лук и размоченный в воде или молоке белый хлеб. Фарш посолить, посыпать перцем и хорошо вымешать. Сформовать из фарша небольшие шарики, положить их в посуду, смазанную маслом. Томатную пасту хорошо размешать с 2 столовыми ложками воды и зеленью и залить тефтели. Тушить под крышкой при 480 Вт 10 минут.

## Рыбный пирог

8 рыбных филе, 1 стакан мягких хлебных крошек, 2 столовые ложки нарубленной петрушки, 2 столовые ложки размягченного сливочного масла, ? чайной ложки сушеной зелени, 1 чайная ложка тертой цедры лимона, ? стакана сливок, 2 столовые ложки мелко нарезанных слив, 4 размятые средние картофелины, 1 взбитое яйцо, 2 средних помидора (очистить и нарезать кружочками), растопленное масло для глазирования.

Выложить 4 филе в неглубокую посуду для запеканок. Смешать хлебные крошки, петрушку, сливочное масло, сушеную зелень, лимонную цедру, хорошо перемешать. Равномерно залить соусом каждое филе. Сверху разложить оставшиеся 4 филе. Украсить кружочками помидоров. Залить сливками. Смешать

размятый картофель с яйцом и сливами. Этой смесью покрыть рыбу, сверху смазать растопленным маслом. Поставить на нижний ярус, выпекать 20–22 минуты при слабой мощности.

## Рыба фаршированная, тушенная в томате

800 г рыбы, 50–70 г белого хлеба, 1 свекла, 1 луковица, 1 морковь, 1 картофелина, 1 столовая ложка сахара, 1 яйцо, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки томата, перец, соль.

Рыбу очистить от чешуи, отрезать голову и, не разрезая брюшко, вынуть внутренности, промыть холодной водой и нарезать поперечными кусками. Из каждого куска рыбы вырезать мякоть, не повредив кожу.

***Для приготовления фарша*** мякоть вместе с луком и хлебом, намоченным в воде и отжатым, пропустить через мясорубку. В фарш добавить сырое яйцо, сахар, растительное масло, перец, соль и тщательно перемешать. Приготовленным фаршем заполнить куски рыбы. На дно посуды положить нарезанные кружочками свеклу, картофель и морковь. Поверх овощей поместить фаршированные куски рыбы, добавить томат. Готовить в закрытой посуде 10 минут при полной мощности.

## Запеканка из рыбы

4 филе рыбы, 250 г шпината, ? стакана растительного масла, ? стакана муки, 1 ? стакана молока, ? чайной ложки мускатного ореха, ? стакана тертого сыра, 1 стакан хлебных крошек.

Выложить рыбное филе в один ряд в посуде для запеканок. Растопить масло в отдельной посуде в течение 40 секунд при полной мощности. Добавить муку и все хорошо перемешать. Тушить еще 1 минуту на той же отметке. Влить молоко, хорошо размешать, тушить 3 минуты при полной мощности, дважды помешав во время готовки. Добавить мускатный орех и шпинат. Залить соусом рыбное филе. Посыпать сверху сыром и хлебными крошками. Запекать 20–22 минуты при мощности выше средней, при этом верх должен стать золотисто-румяным.

## Форель отварная с луком

2 филе форели по 250–300 г, 1 луковица, 60 мл уксуса, 4 столовые ложки воды, лимон, соль, перец, петрушка, зеленый лук, укроп.

Промыть форель в воде, посолить изнутри и сбрызнуть соком

? лимона. Положить рыбу в продолговатую плоскую форму. Добавить уксус, воду и колечки лука, накрыть и готовить 8–9 минут при 100 %. Другую половинку лимона порезать кружочками, петрушку, укроп и зеленый лук измельчить.

Готовую форель вынуть из подливки, украсить лимонными дольками и зеленью.

## Форель тушеная

150–200 г форели свежей или замороженной, соль, 3 столовые ложки воды, лимонный сок или яичный желток.

Свежую форель промыть только внутри (снаружи кожу нельзя почистить, не повредив ее). Рыбу внутри посолить и положить в глубокую чашку. Влить воду и полить рыбу лимонным соком. Если хвост у рыбы тонкий, накрыть его кусочком алюминиевой фольги.

Чашку накрыть крышкой и нагревать 3,5 минуты при полной мощности.

По истечении ? времени готовки фольгу с хвоста удалить и тушить рыбу дальше.

Если рыба замороженная, то время готовки увеличивается на 1 минуту.

## Лещ, тушенный с айвой

600 г леща, 1 айва, 1 луковица, 2 столовые ложки маргарина, 1–1 ? стакана воды, молотый черный перец, соль.

Подготовленную рыбу разделать на филе без костей, порезать на кусочки. Нарезать лук полукольцами. Айву, очищенную от кожицы и сердцевины, нарезать дольками.

Все продукты положить в неглубокую посуду, посолить, поперчить, залить водой. Тушить при средней мощности 6–8 минут.

## Лещ, запеченный в лимонно-грибном соусе

8 филе морского леща, ? стакана сливочного масла, ? стакана муки, 1 ? стакана молока, лавровый лист, ? чайной ложки белого перца, 2 столовые ложки лимонного соуса, 250 г нарезанных ломтиками грибов.

Разложить рыбное филе в неглубокой жароупорной посуде. Растопить масло в ковше в течение 30 секунд при сильной мощности, добавить муку, тушить 2 минуты на той же отметке. Помешивая, постепенно влить молоко, добавить лавровый лист и

перец.

Тушить 3 минуты при сильной мощности до загустения, дважды помешав во время готовки. Добавить лимонный сок и грибы, залить соусом рыбу. Положить на вертящуюся подставку и тушить 7–9 минут при средней мощности. Удалить лавровый лист.

## Карп в белом вине

500 г карпа, 100 мл сухого белого вина, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, молотый черный перец, соль.

Целую обработанную рыбу посолить внутри и снаружи, оставить на 1,5 часа. Затем измельченным чесноком наполнить внутренность, брюшко рыбы зашить.

Намазать рыбу растительным маслом, поперчить и уложить в смазанную сливочным маслом посуду. Залить вином и готовить при полной мощности 4–7 минут.

В процессе приготовления поливать рыбу вином. Готовая рыба легко протыкается вилкой.

## Карп с яблоками

1 кг мелкого карпа, 2 столовые ложки маргарина, 4 кислых яблока, соль.

Рыбу почистить, удалить внутренности и промыть. Положить на дно посуды, а на рыбу – яблоки, нарезанные на 4 части. Залить 1 л воды и варить под крышкой в течение 5–6 минут, затем посолить. Осторожно слить жидкость, добавить маргарин в рыбу с яблоками и запекать без крышки 1–1,5 минуты.

К рыбе подать печеный картофель.

# Блюда из морской капусты

## Маринованная морская капуста

500 г вареной морской капусты.

**Для маринада:** 150 мл столового 3 %-ного уксуса, 1 ? столовой ложки сахара, 2–3 лавровых листа, 5–6 бутонов гвоздики, соль.

Подготовленную морскую капусту отварить в небольшом количестве воды при средней мощности до готовности, откинуть на дуршлаг, дать стечь отвару, залить холодным маринадом и выдержать 8–10 минут. Для приготовления маринада в горячую воду добавить сахар, соль, лавровый лист, гвоздику и варить 5 минут при мощности выше средней. Затем раствор процедить, охладить и влить уксус.

## Морская капуста в сиропе

500 г вареной морской капусты.

**Для сиропа:** 200 мл воды, 800 г сахара, 7,5 г лимонной или виннокаменной кислоты.

**Для пряного отвара:** 0,6 г гвоздики, 0,5 г корицы, 0,05 г ванилина.

Сахар залить водой, постепенно нагреть до кипения при средней мощности, снять пену и профильтровать сквозь сито с отверстиями размером 1?1 мм (сироп должен быть прозрачным с содержанием 78–80 % плотных веществ и не иметь механических примесей).

В профильтрованный горячий (75–85 ˚С) сироп добавить лимонную или виннокаменную кислоту, погрузить в него вареную морскую капусту, выдержать для пропитывания в течение часа и варить до готовности (8–10 минут) при средней мощности.

В полуостывшую (60–75 ˚С) массу ввести отвар пряностей. Для его приготовления пряности выварить в марлевом мешочке в небольшом количестве воды.

## Икра из морской капусты

200 г вареной морской капусты, 50 г моркови, 30 г корня петрушки, 40 г репчатого лука, 100 г вареных грибов, 60 мл растительного масла, 70 г томата-пасты, сахар, соль.

Отваренную морскую капусту мелко изрубить, соединить с мелко нашинкованными пассерованными овощами (морковью, корнем петрушки и луком), добавить томат-пасту, сахар и соль по вкусу, перемешать и прогреть в печи при мощности выше средней в течение 3 минут.

В икру из морской капусты можно добавить любые отваренные и мелко нарубленные грибы.

## Морская капуста под майонезом

300 г свежемороженой морской капусты, 2 яйца, ? банки майонеза.

Морскую капусту оттаять, положив в холодную воду, промыть, сложить в посуду, залить холодной водой и трижды отварить по 5–10 минут при мощности выше средней, каждый раз сливая отвар и заливая свежей горячей водой.

Затем капусту охладить, нарезать соломкой, залить майонезом и посыпать рублеными вареными яйцами.

## Морская капуста отварная с маслом и белокочанной капустой

200 г морской капусты, 400 г белокочанной капусты, 3–4 столовые ложки сливочного масла, соль.

Шинкованную свежую морскую капусту отварить в подсоленной воде в течение 8–10 минут при средней мощности, вынуть, охладить, добавить к ней отваренную в небольшом количестве воды нашинкованную белокочанную капусту, а сверху положить кубик сливочного масла.

## Творог с морской капустой

800–900 г пастеризованного творога, 100–150 г вареной морской капусты, 150–200 г сахарного песка (или сахарной пудры).

Творог протереть сквозь сито и хорошо перемешать с измельченной вареной охлажденной морской капустой и сахаром (или сахарной пудрой). Смесь прогреть при слабой мощности в течение 3 секунд.

## Морская капуста запеченная

200 г вареной морской капусты, 4 яйца, 3 столовые ложки

сливочного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец.

Вареную морскую капусту нарезать соломкой, посолить, посыпать молотым черным перцем, обжарить с маслом при полной мощности в течение 3 минут, залить взбитыми яйцами и запечь в духовке. Готовую капусту разрезать на порционные куски, полить растопленным сливочным маслом и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

## Морская капуста, тушенная с отварной курицей

100 г сушеной морской капусты, 800 г отварного куриного мяса, 1–2 головки репчатого лука, 100 г свиного топленого жира, ? стакана бульона, 1 столовая ложка соевого соуса, 30 г зеленого лука, соль.

Подготовленную, как указано выше, сушеную морскую капусту нарезать кусочками. Курицу сварить при средней мощности. Мякоть отварной курицы нарезать ломтиками. Зеленый лук нашинковать.

В форму выложить мелко нарезанный репчатый лук, обжарить при полной мощности, добавить морскую капусту, ломтики курицы, зеленый лук, заправить бульоном, смешанным с соевым соусом, и потушить до готовности при средней мощности в течение 10 минут.

## Тушеная морская капуста по-гречески

2 стакана свежей морской капусты, 2 головки репчатого лука, 2–3 зубка чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, ? стакана сметаны, 1 красный стручок сладкого перца, соль.

Морскую капусту отварить в небольшом количестве воды в печи при средней мощности в течение 10 минут. Лук очистить, вымыть и нашинковать тонкими полукольцами, чеснок очистить и мелко порубить (или раздавить в чесночнице), а перец освободить от семян и нарезать соломкой. В глубокой миске тщательно смешать вареную морскую капусту, репчатый лук, чеснок и красный перец. Полученную смесь выложить в форму с растительным маслом, заправить сметаной, посолить, еще раз перемешать и тушить при средней мощности до готовности.

# Блюда из говядины

## Первые блюда

### *Суп яичный по-римски*

500 мл мясного бульона, 20 г белого хлеба, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г плавленого сыра, 4 яйца, зелень петрушки, соль.

Ломтики хлеба обжарить на сливочном масле на обычной печи, положить на них пластинки сыра и запекать в печи 30–40 секунд на полной мощности. В тарелки положить по два кусочка хлеба, вылить на них яйцо, залить бульоном и сверху посыпать зеленью петрушки.

### *Суп с луком и чесноком*

400 мл мясного бульона, 1 головка репчатого лука, 4 зубка чеснока, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 ломтика ржаного хлеба, мускатный орех, зелень, соль, перец.

Мелко нарезанные лук, чеснок, коренья и тертый мускат залить бульоном и 8 минут варить при 100 % мощности.

Подать с поджаренными ломтиками хлеба, посыпанными зеленью.

### *Картофельный суп*

400 г картофеля, 4 стакана мясного бульона, 400 г свежезамороженного горошка, 2 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, 200 г отварной говядины, перец, соль.

Нарезанный кубиками картофель, горошек и лук сложить в посуду для приготовления супа. Добавить 5–6 столовых ложек воды и прогреть на полной мощности 15 минут. Все овощи должны стать мягкими, после этого растереть их до состояния пюре с помощью миксера. Отдельно прогреть говядину, нарезанную небольшими кусочками, 4–5 минут на полной мощности. Затем мясо и овощное пюре перемешать, залить бульоном и прогреть в закрытой посуде 5–7 минут. Посолить и поперчить по вкусу.

## *Суп картофельный с соей*

2 л мясного бульона, 150 г отварной говядины, 6 картофелин, 250 г сои, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка муки, специи, соль.

Нарезанный лук прогреть на полной мощности 1 минуту с маслом, добавить муку и прогреть еще 1,5 минуты, помешивая. Развести лук бульоном. Соевые бобы выдержать 12–15 часов в кипяченой воде и варить в той же воде на среднем уровне мощности 15 минут. Выложить соевые бобы в бульон, туда же добавить нарезанные мясо и картофель и варить еще 10 минут на полной мощности.

## *Суп картофельный протертый*

2 л мясного бульона, 150 г отварной говядины, 6 картофелин, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 желтка, ? стакана сметаны, соль.

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде в течение 10 минут на полной мощности, протереть и соединить с отваром, добавив сливочное масло. Суп прогреть на полной мощности 1 минуту, дать отстояться, заправив хорошо размешанными со сметаной желтками. Подать с обжаренными сосисками, нарезанными кружочками.

## *Суп из фасоли с перцем*

1,5 л мясного бульона, 150 г отварной говядины, ? стакана фасоли, 2 головки репчатого лука, 2 картофелины, 2 стручка сладкого перца, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки грецких орехов, зелень, сметана, соль.

Фасоль залить бульоном и варить 10 минут на полной мощности, нарезанный лук прогреть со сливочным маслом 2 минуты на полной мощности. К фасоли добавить нарезанные мясо, лук, картофель, нарезанный кубиками, стручки перца, нарезанные кольцами, рубленые грецкие орехи и соль. Прогреть 5 минут на полной мощности. Подать со сметаной и зеленью.

## *Суп гороховый*

1 л мясного бульона, 200 г отварной говядины, 1 кг замороженного горошка, 60 г сливочного масла, 2 головки

репчатого лука, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Лук мелко нарезать и прогреть на сливочном масле в посуде для приготовления супа на полной мощности 5 минут. Затем к луку добавить горох, вылить половину бульона, перемешать и в закрытой посуде прогреть 10 минут на полной мощности. Перемешать и прогреть еще на полной мощности 15 минут. Затем дать остыть.

Взять примерно половину сваренного гороха, размять его до пюреобразного состояния с помощью миксера и выложить в посуду, в которой готовится суп. Туда же залить оставшийся бульон. Говядину нарезать и тоже добавить в суп. Перемешать, посолить и поперчить по вкусу. Еще раз перемешать и прогреть в закрытой посуде на полной мощности 7–8 минут.

Готовый суп посыпать петрушкой.

## *Суп-пюре из грибов*

2 стакана мясного бульона, 300 г шампиньонов, 200 г отварной говядины, 2 яичных желтка, 2 головки репчатого лука, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 стакана молока, черный молотый перец, соль.

Обработанные грибы мелко нарезать и положить в посуду для супа. Туда же выложить нарезанный лук и влить горячий мясной бульон. Прогреть в закрытой посуде на полной мощности 15–20 минут. После этого грибы растереть до состояния пюре.

В другой посуде растопить сливочное масло, добавить муку и растереть, подливая горячее молоко. Прогреть на полной мощности 3–8 минут до загустения. Затем молоко залить в посуду с грибным пюре, посолить и поперчить по вкусу. Готовить еще 12–15 минут на полной мощности.

Дать остыть, а затем добавить нарезанное мелкими кусочками мясо, влить тонкой струйкой взбитые желтки, перемешать и прогреть 3–5 минут на полной мощности.

## *Суп-пюре из моркови*

800 г моркови, 4 стакана мясного бульона, 2 головки репчатого лука, 160 мл сливок, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Мелко нарезать морковь и петрушку, залить бульоном и готовить на полной мощности 20 минут до мягкости овощей.

Затем морковь перетереть миксером до пюреобразного состояния, залить бульоном. Посолить и поперчить по вкусу, добавить сливки, перемешать и прогреть еще 3 минуты.

### *Крупеня*

1,5 л бульона, 400 г говядины, 4 картофелины, 6 ст. ложек ячневой крупы, 80 г сала, 2 головки репчатого лука, 80 г сливочного масла, тмин, соль.

В воде сварить ячневую крупу, затем нарезанный картофель.

Мясо пропустить через мясорубку, а картофель и крупу протереть через сито.

Все перемешать с бульоном до пюреобразного состояния и довести до кипения, добавить масло, тмин, соль. Заправить прогретым мелко нарезанным свежим салом и мелко нарезанным репчатым луком.

### *Похлебка*

1,5 л бульона, 400 г отварной говядины, 4 моркови, 4 головки репчатого лука, 8 картофелин, 4 ст. ложки пшена, 60 г сливочного масла, лавровый лист, перец, соль, зелень петрушки.

Мелко нарезанные лук и морковь выложить в посуду, добавить растительное масло и прогреть на полной мощности 4 минуты.

В горячей воде промыть пшено.

В отдельной посуде нагреть бульон на полной мощности за 8–10 минут. Затем выложить в него нарезанный кубиками картофель, пшено, овощи, приготовленные в другой посуде, лавровый лист и перец. Посолить по вкусу.

Готовить на полной мощности 15–20 минут, а после этого прогреть еще 5–6 минут на средней мощности вместе с нарезанной говядиной.

Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки.

## Закуски

### *Закрытые бутерброды с фаршем и грибами*

**Для теста:** 1 стакан муки, 4 яйца, сахар, соль.

**Для начинки:** 200 г говяжьего фарша, 200 г ливерной колбасы, 2 свежих гриба, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка горчицы, соль.

Яйца взбить с сахаром, добавить муку, соль, немного воды и замесить тесто. Разделить его на 6 кусочков и сформовать лепешки. Фарш посолить, перемешать, разделить на 3 лепешки. Масло растопить, нагревая его в печи в течение 0,5 минуты. Затем положить лепешки из фарша, нагревать 2 минуты, перевернуть и нагревать еще 2 минуты. Лепешку из теста смазать горчицей, положить на нее лепешку из фарша, сверху положить кусочек ливерной колбасы, а на него – нарезанные грибы. Бутерброд надо прикрыть другой лепешкой из теста, поместить в печь и нагревать в течение 2–3 минут.

Из указанного набора продуктов должно получиться 3 закрытых бутерброда.

## *Горячие бутерброды*

100 г отварной говядины, 2 булочки, 1 головка репчатого лука, 1 сушеный белый гриб, 1 ст. ложка майонеза, 20 г маргарина, зелень, соль, перец.

Отваренную говядину, замоченный и отваренный гриб мелко нарезать. Лук мелко нарубить, сложить в посуду с маргарином, 2 минуты на полной мощности прогревать, пока не станет мягким. Соединить с мясом, грибом, добавить нарезанную зелень и заправить майонезом, специями и солью. Эту смесь положить на половинки булочки и запекать 2 минуты на полной мощности.

## *Горячие бутерброды с шампиньонами*

4 ломтика белого хлеба, 4 ломтика отварной говядины, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 зубка чеснока, 50 г шампиньонов, 40 г сыра, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, паприка.

Чеснок натереть и перемешать с маслом и солью. Намазать хлеб чесночно-масляной смесью. Грибы отварить, нарезать, посолить и поперчить по вкусу, выложить на подготовленный хлеб. Сверху грибов положить ломтики отварной говядины. Сыр натереть и соединить с зеленью, полученную смесь выложить на мясо. Сверху посыпать паприкой. Прогревать бутерброды в печи 30 с на полной мощности.

## *Горячие бутерброды с брынзой*

4 ломтика белого хлеба, 4 ломтика отварной говядины, 4 ч. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки тертой брынзы, 4 ст. ложки сметанного соуса.

Хлеб смазать маслом, сверху положить ломтики мяса, полить сметанным соусом и посыпать брынзой. Запекать на полной мощности 50 с до загустения соуса.

## *Луковый торт*

**Для теста:** 140 г муки грубого помола, 80 г пищевого крахмала, щепотка соли, 120 г сливочного масла, 50 мл холодной воды, 1 желток.

**Для начинки:** 1 кг лука-порея (650 г в очищенном виде), 200 г отварной говядины, соль, свежемолотый белый перец, 150 г нежирной сырной массы (или творога 20 %-ной жирности), 250 мл сливок, 4 яйца, ? ч. ложки мускатного ореха.

***Приготовить тесто:*** соединить все ингредиенты, быстро замесить тесто, завернуть его в пергамент и положить в холодильник на 1 час.

***Приготовить начинку:*** очистить порей, вымыть и нарезать тоненькими колечками, говядину нарезать кубиками. Положить нарезанный лук и мясо в форму, накрыть ее и поставить в печь на 6 минут при 600 Вт. Посолить, поперчить.

К обжаренному мясу с луком добавить сырную массу, перец и мускатный орех и хорошо размешать.

Раскатать тесто, выложить его в круглую керамическую форму диаметром 28 см. Тесто нужно проткнуть в нескольких местах.

Сверху равномерно распределить начинку из лука, мяса и сырной массы.

Тщательно взбить яйца, добавить сливки, посолить, размешать и вылить смесь на подготовленную начинку.

Форму поставить на нижний уровень, установив режим микроволн 180 Вт с нижним и верхним подогревом 190 градусов на 40 минут, не накрывая крышкой. После чего готовить еще 5 минут при 220 градусах.

## *Сандвичи с омлетом*

4 маленькие булочки, 4 ломтика отварной говядины, 2 яйца, 4 ст. ложки молока или сливок, мускатный орех, зелень, соль – по вкусу.

Булочки разрезать пополам вдоль. Яйца, сливки, соль и измельченную зелень смешать, вылить на тарелку и запекать 4 минуты при полной мощности, пока яичная масса не загустеет. Дать немного остыть, разрезать на 4 части и выложить на половинки булочек. Сверху прикрыть вторыми половинками и запекать еще 4 минуты.

### *Горячие бутерброды с яйцом и соленым огурцом*

4 ломтика белого хлеба, 4 ломтика отварной говядины, 4 яйца, 2 соленых огурца, 4 ч. ложки сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 4 ч. ложки майонеза, 4 ч. ложки тертого сыра.

Хлеб смазать маслом. Мелко нарезать сваренные вкрутую яйца, лук, огурцы. Все хорошо смешать и заправить майонезом, выложить на хлеб с маслом и посыпать сверху тертым сыром.

Прогревать на полной мощности 30 с до плавления сыра.

## Блюда из яиц и говядины

### *Яичница с черным хлебом*

4 яйца, 100 г черного хлеба, 50 г отварной говядины, 50 г сыра, 25 г сливочного масла, соль.

Удалить с хлеба корки и нарезать его на мелкие кусочки. Нарезанный хлеб равномерно разложить по дну посуды, положить кусочек масла и прогреть на полной мощности 2 минуты. Положить еще кусочек масла, выложить нарезанную говядину, влить взбитые яйца. Сверху посыпать тертым сыром, посолить и выдержать еще 2 минуты.

### *Яичница с грибами*

4 яйца, 100 г отварной говядины, 100 г соленых грибов, 2 ст. ложки сливок.

Нарезать грибы и мясо, выложить их в посуду и залить яйцами, сверху полить сливками. Готовить на полной мощности 1,5 минуты.

### *Яичница с орехами и луком*

4 яйца, 50 г отварной говядины, 2 головки репчатого лука, 3 грецких ореха, 1 ст. ложка молока, 20 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Лук нарезать полосками, мясо – кусочками, выложить их в посуду и прогреть в печи со сливочным маслом на полной мощности 2 минуты. Яйца размешать с молоком, залить лук и мясо получившейся смесью, посыпать измельченными орехами, посолить и поперчить по вкусу. Готовить на полной мощности 2,5 минуты.

### *Яичница с белым хлебом*

4 яйца, 100 г белого хлеба, 50 г отварной говядины, 50 г сыра, 1 ст. ложка молока, молотый мускатный орех, жир, черный молотый перец, соль.

Удалить корки с хлеба и нарезать его мелкими кусочками. Поджарить хлеб с жиром на обычной плите. Яйца смешать с молоком, тертым сыром и обжаренным хлебом. Посолить по вкусу, добавить мускатный орех и размешать. Вылить смесь в посуду и прогревать на полной мощности 2,5 минуты.

## Натуральное мясо

### *Тушеная говядина*

900 г говяжьей вырезки, 60 г сала, 2 головки репчатого лука, 120 г корейки, 1 ст. ложка растительного масла, 1–2 ст. ложки томатной пасты, 3 бутона гвоздики, 2 лавровых листа, 6 горошин черного перца, 750 мл горячего бульона, 150 мл сухого вина, соль и перец по вкусу.

Нашпиговать мясо салом. После этого посолить и поперчить. Очистить и нарезать лук. Нарезать корейку кусочками. В круглую жаровню налить растительное масло, положить нарезанные лук и корейку, томатную пасту, лавровый лист, гвоздику и перец горошком. Все перемешать. Положить мясо нашпигованной стороной вниз и поставить жаровню на нижнюю решетку (если решетки нет, то на вращающуюся тарелку микроволновой печи). Жарить, не накрывая, около 10 минут. Вынуть жаровню с мясом из микроволновой печи, долить бульон, перевернуть мясо и долить еще бульона. После этого накрыть жаровню крышкой. Тушить еще 35 минут.

Вынуть мясо из жаровни, завернуть в алюминиевую фольгу, положить на тарелку и выдержать 10 минут.

В это время смешать крахмал с красным вином и добавить к подливе, образовавшейся при тушении мяса. Хорошенько перемешать, плотно закрыть и прокипятить примерно 2–3 минуты.

Попробовать соус, при необходимости – поперчить, посолить, нарезать мясо тонкими ломтиками и подать его вместе с соусом.

## *Гуляш из говядины*

500 г говядины, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки маргарина, 3 ст. ложки томатной пасты, лавровый лист, перец молотый, соль.

Мясо нарезать кубиками, посыпать солью, перцем, положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный лук и залить стаканом воды. Затем добавить маргарин, томатную пасту и лавровый лист. Перемешать, накрыть крышкой и готовить в течение 15 минут при полной мощности, затем еще 3 минуты при мощности ниже средней.

## *Говядина в сметане*

500 г говядины, ? стакана сметаны, 1 ? ст. ложки маргарина, 1 головка репчатого лука, перец молотый, соль.

Мясо обмыть, удалить сухожилия, нарезать на порционные куски, отбить. Каждый кусок посыпать солью, перцем и готовить 10 минут при мощности выше средней, добавить измельченный лук, маргарин, сметану и нагревать еще 7 минут.

## *Запеканка острая из говядины*

450 г говядины, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, 1 бульонный кубик, 2 ч. ложки смеси сухих пряных трав, соль.

В кастрюле средних размеров потушить мелко нарезанный лук с растительным маслом в течение 2–3,5 минуты при полной мощности. Добавить все остальные продукты, 50 мл кипяченой воды и все перемешать. Накрыть и готовить 7–12 минут при полной мощности. Подать с печеным картофелем или картофельным пюре.

## *Говядина, тушенная с овощами*

300 г говядины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 200 г картофеля, 2 ст. ложки жира, 3 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка уксуса, лавровый лист, черный перец горошком, соль, черный молотый перец.

В посуду положить жир, растопить его. Нарезать очищенные морковь, лук, корень петрушки, картофель и выложить все в посуду с жиром. Добавить немного воды и тушить около 5–6 минут под закрытой крышкой на полной мощности. Мясо нарезать на порционные куски и отбить. Затем посолить, поперчить и выложить на овощи. Готовить в закрытой посуде на полной мощности около 7–8 минут. Отдельно перемешать муку, сахар, уксус, перец горошком, лавровый лист и томатную пасту. Добавить немного воды. Полученной смесью залить овощи и мясо. Тушить еще около 5 минут.

## *Рулеты из говядины*

4 тонких куска (по 150 г) говядины, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки топленого масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 375 мл красного вина, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка зеленых горошин перца, молотый тмин на кончике ножа.

**Для начинки:** 200 г фарша из телятины, 1 ч. ложка сладкой паприки, 1 пучок зелени, 40 г тертого сыра.

Куски говядины смазать с внутренней стороны горчицей и посыпать раздавленными горошинами перца и тмином. Фарш смешать с паприкой, вымытой нарезанной зеленью и сыром. Выложить фарш на куски говядины и скатать их, при необходимости перевязав кулинарными нитками. Очищенный лук мелко порубить. Разогреть топленое масло на плите, обжарить в нем рулеты и лук. Положить мясо и лук в огнеупорную микроволновую форму, добавить томатную пасту и вино. Запекать рулеты при 600 Вт около 20 минут. На гарнир подать тушеный шпинат и отварной рис.

## *Бифштекс с луком*

2 куска говядины по 150 г, 2 ст. ложки масла, 1 головка репчатого лука, соль и перец по вкусу.

Мясо обмыть, зачистить от сухожилий, отбить, чтобы

получить широкие плоские куски. В посуде разогреть при полной мощности в течение 1 минуты масло и в него положить бифштексы. Готовить при полной мощности 2,5 минуты, потом перевернуть и довести до готовности в течение двух минут. Отдельно спассеровать в масле мелко нарезанный лук в течение 2 минут, который потом положить на бифштексы.

### *Отбивные котлеты с сыром*

4 говяжьи отбивные, 120 г сыра, 4 веточки петрушки, соль, перец.

Помыть и обсушить отбивные. Сделать в каждой из них прорезь-кармашек. Посолить и поперчить внутри. Разделить сыр на 4 части, помыть и обсушить петрушку и положить все это внутрь котлеты. Плотно закрепить края зубочисткой. Обжарить отбивные на гриле с двух сторон в течение 6–8 минут.

### *Тушеная говядина с картофелем*

300 г мяса, 400 г картофеля, 2 средние головки репчатого лука, 2 ст. ложки масла, 4 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки воды, 1 ч. ложка муки, 1 лавровый лист, соль и перец – по вкусу.

Мясо нарезать порционными кусками, отбить, посыпать солью и перцем и поставить в холодильник на 2 часа.

Нарезать картофель и лук, положить в кастрюлю, влить воду, добавить масло и варить под крышкой на полной мощности 8–10 минут, пока овощи не станут мягкими. Положить в кастрюлю мясо, посыпать его сверху измельченным лавровым листом, влить немного воды и тушить, накрыв, 15–20 минут, пока не станет мягким.

Сметану смешать с мукой, посолить, залить мясо и тушить еще 6–8 минут.

### *Отварная говядина с овощами*

800 г говядины, 2 моркови, 2 корня петрушки, 2 головки репчатого лука, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

В посуду для варки положить мясо целым куском и залить водой так, чтобы она полностью покрывала мясо. Нарезать кусочками лук, корни петрушки, морковь. Выложить овощи в посуду с мясом, посолить, поперчить по вкусу, положить

лавровый лист. Посуду накрыть крышкой и готовить на средней мощности 30 минут, затем печь переключить на минимальную мощность и готовить еще 8–10 минут. Мясо нарезать тонкими ломтиками и подать с отварным рисом и тушеной капустой.

### *Пикантная говядина*

100 г отварной говядины, 100 г маринованных огурцов, 125 мл мясного бульона, 100 г отварного картофеля.

Говядину, огурцы и картофель мелко нарезать кубиками, все продукты равномерно разложить в керамическую посуду с плоским дном, залить бульоном, закрыть крышкой, поставить в печь и включить ее на 6–7 минут.

### *Говядина по-русски*

200 г говядины, 1–2 зубка чеснока, 2 ст. ложки майонеза, 50 г сыра, зелень петрушки, соль, перец.

Говядину нарезать крупными кусками, хорошо отбить, посыпать солью, перцем, измельченным чесноком, смазать майонезом и оставить на 4–6 часов. Затем на куски мяса положить нарезанный кусочками сыр, свернуть их в виде рулета, проткнуть деревянными шпильками и уложить на блюдо. Поместить в печь на 7–8 минут при максимальном уровне мощности. Подать с холодным гарниром, украсив зеленью петрушки. Отдельно подать соус из майонеза с хреном.

### *Ломтики из печени*

300 г говяжьей или телячьей печени, 4 ст. ложки яблок, очищенных и нарезанных кубиками, 4 ст. ложки нарезанного кубиками репчатого лука, 4 ст. ложки нарезанного кубиками сала, соль, черный перец.

В плоской керамической посуде равномерно распределить яблоки, лук, сало, накрыть крышкой, поставить в печь и включить на 3–4 минуты. После этого сверху разложить ломтики печени, закрыть крышкой, поставить в печь на 5–6 минут. Печень перевернуть и включить печь еще раз на 3 минуты. Специи добавлять в готовое блюдо.

## Рубленое мясо

### *Котлеты рубленые с сыром*

300 г мякоти говядины, 100 г пшеничного хлеба, 1 яйцо, 1–2 зубка чеснока, 2 ст. ложки острого сыра, соль, перец.

Нежирную говядину пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, истолченный чеснок, замоченный и отжатый черствый хлеб, соль и перец. Все тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать четное количество котлет, половину из них посыпать сыром и накрыть сверху другими котлетами так, чтобы сыр не был заметен. Котлеты запекать на блюде или решетке при мощности 100 % и включенном гриле около 10 минут, перевернув один раз.

### *Котлеты со шпинатом*

600 г говядины, 300 г шпината, 2 яйца, 100 мл сливок, 100 г белого хлеба, 2 ч. ложки горчицы, черный молотый перец, мускатный орех, соль.

Говядину перемолоть на мясорубке. Шпинат промыть, дать стечь воде, уложить на салфетку и прогреть в печи на полной мощности 2 минуты, затем нарезать. (Замороженный шпинат разморозить.)

Замочить черствый белый хлеб и смешать его с молотым мясом, яйцами и приправами. Смесь вымесить, как тесто, добавить шпинат, смешать и сформовать небольшие котлетки. Уложить их на блюдо для запекания, расположив по кругу. Блюдо закрыть крышкой и готовить 6 минут на полной мощности. Готовые котлеты можно подать с отварным рисом.

### *Бифштекс с сыром*

400 г говядины, 200 г сыра, 100 г сливочного масла, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки растительного масла, 300 г белого хлеба, черный молотый перец, соль.

Говядину прокрутить на мясорубке, соединить с яичными желтками, растительным маслом, добавить соль и перец. Массу тщательно вымесить и сделать 8 тонких лепешек. Сложить лепешки попарно, укладывая между ними ломтик сыра. В посуде растопить сливочное масло за 45 секунд на полной мощности, выложить в масло бифштексы и готовить их на полной мощности

5 минут, затем перевернуть на другую сторону и дожаривать еще 4 минуты. Бифштексы подать вместе с гренками.

### *Тефтели с сухарями*

550 г говядины, 1 головка репчатого лука, 2 картофелины, 50 г толченых сухарей, 1 яйцо, 2 моркови, ? стакана мясного бульона, перец, соль.

Приготовить фарш, добавить в него хорошо взбитый яичный белок, толченые сухари, специи и мелко нарезанную зелень. Слепить тефтели и положить их в большую тарелку в один слой. Поставить в печь на 3–4 минуты при мощности 100 %. Вынуть тарелку, перевернуть тефтели и поставить в печь еще на 3 минуты при мощности 100 %.

Слить сок, смешать его с бульоном, снять лишний жир, полить этим соком тефтели, добавить нарезанные дольками овощи и поставить в печь на 15–18 минут при полной мощности. Перед подачей на стол дать постоять 10 минут.

### *Запеканка с картофелем*

400 г говядины, 600 г картофеля, 4 яйца, 2 головки репчатого лука, 60 г сливочного масла, 100 мл молока, 2 ст. ложки томатной пасты, 60 г нарезанной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Говядину и лук перемолоть на мясорубке, добавить томатную пасту, посолить и поперчить по вкусу. Влить немного воды, тщательно перемешать. Отдельно на обычной плите поджарить нарезанный тонкими ломтиками картофель, выложить его в какую-нибудь форму. Сверху ровным слоем разложить мясной фарш. Взбить яйца с молоком и залить этой смесью фарш. Запекать 7 минут на полной мощности. Потом переключить печь на средний уровень мощности и готовить еще 8 минут. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

### *Запеканка с пряностями*

800 г говядины, 2 головки репчатого лука, 2 бульонных кубика, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки пряностей, соль.

В посуду выложить мелко нарезанный лук, добавить

растительное масло и прогреть на полной мощности в течение 5 минут. Говядину перемолоть, бульонные кубики развести в стакане горячей воды и смешать с фаршем. Добавить тушеный лук и смесь пряностей, все хорошо перемешать, накрыть крышкой и запекать 20 минут на полной мощности. За это время 2 раза помешать.

Запеканку из говядины можно подать с запеченным картофелем.

## Макаронные изделия, крупы и овощи с говядиной

### *Макароны с говядиной под соусом бешамель*

400 г макарон, 200 г отварной говядины, 2 головки репчатого лука, 60 г сливочного масла, 4 ст. ложки муки, 200 г тертого сыра, белый молотый перец, соль.

Макароны отварить и дать отстояться. Приготовить соус бешамель с сыром. Отдельно прогреть нарезанную говядину с мелко нарезанным луком на полной мощности 7 минут. Макароны отцедить и выложить в посуду, туда же выложить мясо с луком и залить соусом. Все перемешать, затем смесь прогреть на полной мощности 6–7 минут.

### *Макароны с говядиной и грибами*

400 г макарон, 150 г отварной говядины, 150 г соленых грибов, 100 г тертого сыра, 4 ст. ложки томатной пасты, 4 ст. ложки растительного масла, зелень, соль.

Макароны отварить и дать отстояться. Грибы и говядину нарезать, выложить в посуду, добавить растительное масло и прогреть на полной мощности. Перемешать с макаронами и томатной пастой, посолить по вкусу, посыпать тертым сыром и прогреть 5 минут на полной мощности. Подать, посыпав нарезанной зеленью.

### *Запеканка из макарон и мяса*

300 г макарон, 4 яйца, 200 г отварной говядины, 2 ст. ложки сметаны, 2 головки репчатого лука, 4 ст. ложки тертого сыра, сливочное масло, черный молотый перец, соль.

Макароны отварить, дать отстояться и отцедить. Растереть яичные желтки. К макаронам добавить мелко нарезанное мясо, нарезанный лук, сметану и яичные желтки. Посолить и поперчить по вкусу, размешать. Отдельно взбить в густую пену белки и перемешать с макаронной смесью.

Смазать маслом посуду для запекания, выстелить промасленной пергаментной бумагой.

Макаронную смесь выложить в посуду и посыпать тертым сыром. Запекать на полной мощности 20 минут, дать постоять 15 минут.

## *Запеканка из лапши и фарша*

400 г лапши, 300 г говяжьего фарша, 2 яйца, 2 головки репчатого лука, 4 зубка чеснока, 60 г сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки панировочных сухарей, соль.

Лапшу отварить, дать отстояться и отцедить. Добавить сырые яйца, посолить и перемешать.

Полученную массу разделить на две части: одну выложить в посуду для запекания ровным слоем, на нее уложить слой фарша, измельченного лука и чеснока, полить растительным маслом, сверху выложить оставшуюся лапшу, посыпать сухарями и сыром, полить растопленным сливочным маслом и запекать на полной мощности 15 минут.

## *Рис с грибами, кукурузой и мясом*

1 средняя головка репчатого лука, 2 зубка чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 стакан риса, 2 стакана мясного бульона, 100 г отварной говядины, 250 г консервированных зерен кукурузы, 300 г мелких шампиньонов, ? стакана измельченной зелени петрушки, черный молотый перец – по вкусу.

Мелко нарезать лук и чеснок, положить их в посуду для микроволновки, полить маслом. Поставить посуду в микроволновую печь и готовить без крышки 2 минуты на высокой мощности (до мягкости лука).

Добавить к луку и чесноку промытый рис, хорошо перемешать, чтобы рис был равномерно покрыт маслом. Влить бульон, перемешать. Накрыть крышкой и готовить при закрытой крышке в течение 5 минут при высокой мощности. Затем убавить мощность до среднего уровня и готовить при закрытой крышке еще 5 минут.

Снять крышку, добавить зерна кукурузы, говядину и нарезанные на четвертинки грибы, быстро перемешать, накрыть крышкой и готовить на средней мощности еще 5 минут. Оставить в отключенной микроволновке на 2–3 минуты, не снимая крышки.

При подаче добавить в рис зелень петрушки, посолить и поперчить по вкусу.

## *Запеканка из вермишели с мясом*

400 г вермишели, 150 г отварной говядины, 4 помидора, 4 яйца, 50 г сливочного масла, 160 г тертого сыра, 2 стакана молока, жир, молотый сладкий перец, тертый мускатный орех, измельченные листья базилика, соль.

Вермишель отварить, дать отстояться и процедить.

Посуду для запекания смазать жиром, выложить в нее слоями: половину готовой вермишели, мелко нарезанное мясо, нарезанные кружочками помидоры, половину тертого сыра и оставшуюся часть вермишели. Каждый слой посыпать перцем, базиликом и посолить.

Взбить молоко с яйцами и добавить мускатный орех. Яично-молочной смесью залить вермишель, посыпать красным перцем, остатками тертого сыра, положить сливочное масло.

Запекать на полной мощности 15 минут в открытой посуде. Потом прогреть 26 минут на средней мощности и дать постоять под закрытой крышкой.

# Блюда из свинины

## Первые блюда

### *Бульон с томатным соком*

800 мл мясного бульона, 150 мл томатного сока, 100 мл хереса, 2 ч. ложки лимонного сока, зелень петрушки.

В посуде для приготовления бульона смешать томатный сок, мясной бульон, лимонный сок и херес. Прогреть на среднем уровне мощности 15 минут. Затем бульон посыпать мелко нарезанной петрушкой.

### *Бульон с ромбами из картофеля*

5 картофелин, 1,5 л мясного бульона, 5 ст. ложек сливочного масла, 6 ст. ложек муки, 4 ст. ложки молока, сода, соль.

Картофель в кожуре прогреть с водой 7 минут, очистить и хорошо размять. Масло перемешать с полученным пюре, добавить желтки, молоко, соль, соду, взбитые в пену белки и муку. Выложить слой этой смеси на смазанную маслом форму тонким слоем и разровнять поверхность мокрым ножом. Запекать 5 минут на полной мощности. Дать картофелю отстояться и разрезать на небольшие ромбы, которые подать с горячим мясным бульоном. В бульон вместе с ромбами положить кусочки свинины.

### *Летний суп*

2 л мясного бульона, 200 г свинины, 2 помидора, 2 корня сельдерея, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 4 картофелины, 100 г зеленого горошка, 200 г цветной капусты, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

В посуду выложить масло, нарезанную небольшими кусочками свинину, нарезанный кольцами лук и прогреть на полной мощности 2 минуты до мягкости лука. Добавить нарезанные одинаковыми кусочками картофель, морковь, корень сельдерея. Залить бульоном, посолить, поперчить. Готовить в закрытой посуде 25–30 минут до готовности мяса и мягкости овощей, затем добавить нарезанные помидоры и горошек.

Готовить еще 5–7 минут. Положить разобранную на соцветия цветную капусту и прогреть 5 минут.

Перед подачей на стол посыпать нарезанной зеленью петрушки.

## *Суп луковый с сыром*

250 г репчатого лука, 200 мл бульона, 150 г свинины, 2 ломтика белого хлеба, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка муки, 100 мл белого сухого вина, 60 г тертого сыра, соль, перец.

Мясо нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, нарезать кольцами, соединить с мясом и потушить с растительным маслом в закрытой миске 3–4 минуты при 100 % мощности. Добавить муку, хорошенько перемешать, долить бульон и белое сухое вино, снова хорошо перемешать и варить в закрытой посуде 5–6 минут при мощности 100 %.

Одновременно с этим поджарить ломтики хлеба в тостере и посыпать их тертым сыром. Добавить в суп соль и перец, налить в две огнеупорные суповые чашки (пригодные для микроволновой печи). Положить сверху в суп кусочки хлеба с сыром, поставить суповые чашки на верхнюю решетку и запекать 5–6 минут при 50 % мощности и включенном гриле.

## *Суп луковый с чесноком*

4 стакана мясного бульона, 200 г отварной свинины, 2 головки репчатого лука, 8 зубков чеснока, 2 корня петрушки, 1 корень сельдерея, 4 ломтика черного хлеба, мускатный орех, черный молотый перец, зелень, соль.

В посуду выложить мелко нарезанные лук, чеснок, корни сельдерея и петрушки, мускатный орех. Залить все бульоном и в закрытой посуде прогреть на полной мощности 13–15 минут. В готовый суп положить нарезанную кусочками отварную свинину. К супу подать поджаренные ломтики хлеба, посыпанные нарезанной зеленью.

## *Суп полевой*

7 картофелин, ? стакана пшена, 160 г шпика, 2 головки репчатого лука, укроп, соль.

В кипящий мясной бульон положить пшено, а через 5 минут прогревания на полной мощности – нарезанный кубиками картофель. На обычной печи обжарить шпик вместе с нарезанным луком. Добавить шпик к бульону и прогреть еще 3 минуты на полной мощности. Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

### *Суп-пюре из грибов с соусом бешамель*

2 стакана мясного бульона, 100 г отварной свинины, 300 г шампиньонов, 2 яичных желтка, 2 головки репчатого лука, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 стакана молока, черный молотый перец, соль.

Обработанные грибы мелко нарезать и положить в посуду для супа. Туда же выложить нарезанный лук и влить горячий мясной бульон. Прогреть в закрытой посуде на полной мощности 15–20 минут. После этого грибы растереть до состояния пюре.

В другой посуде растопить сливочное масло, добавить муку и растереть, подливая горячее молоко. Прогреть на полной мощности 3–8 минут до загустения. Затем соус бешамель залить в посуду с грибным пюре, посолить и поперчить по вкусу. Готовить еще 12–15 минут на полной мощности. Дать остыть, а затем добавить взбитые желтки, нарезанную мелкими кусочками свинину, перемешать и прогреть 3–5 минут на полной мощности.

### *Томатный суп с чесноком*

4 стакана мясного бульона, 200 г свинины, 600 г свежих помидоров, 60 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 2 зубка чеснока, 2 ст. ложки томатной пасты, зелень петрушки, корень сельдерея, корень петрушки, перец, соль.

Растереть чеснок с солью, выложить в посуду для приготовления супа. Добавить нарезанные лук, зелень, коренья. Налить небольшое количество бульона и прогреть в закрытой посуде на полной мощности 8 минут. После этого добавить нарезанное мясо, томатную пасту, очищенные от кожицы и нарезанные помидоры, вылить остальной бульон. Посолить, поперчить. Готовить на полной мощности 15 минут.

## Закуски

## *Булочки с маслинами*

3 сдобные булочки, 3 ломтика отварной свинины, 4 яйца, 2 ст. ложки маслин, 3 ст. ложки майонеза, 2 ч. ложки горчицы, паприка, соль, перец – по вкусу.

Булочки разрезать вдоль и слегка поджарить. Сваренные вкрутую яйца нарезать и перемешать с нарезанными маслинами, майонезом и горчицей, приправить по вкусу солью и перцем. Полученную смесь разделить на 6 частей и выложить на половинки булочек, сверху положить по ломтику мяса, посыпать паприкой. Разложить булочки на пластиковые или бумажные тарелки.

Нагревать при полной мощности 1–2 минуты, пока закуска полностью не прогреется.

## *Булочки с зеленью и майонезом*

100 г свинины, 2 булочки, 1 головка репчатого лука, 1 сушеный белый гриб, 1 ст. ложка майонеза, 20 г маргарина, зелень, соль, перец.

Отваренную свинину, вареный гриб нарезать мелкими кубиками. Лук мелко нарубить, сложить в посуду с маргарином, 2 минуты на полной мощности прогревать, пока не станет мягким. Соединить с мясом и грибом, добавить нарезанную зелень и заправить майонезом, специями и солью. Эту смесь положить на половину булочки и запекать 2 минуты на полной мощности.

## *Булочки с яйцами и горчицей*

2 булочки, 100 г отварной свинины, 4 яйца, 1 головка репчатого лука, 20 г маргарина, 8 г горчицы, 10 г сыра, 2 ч. ложки сливочного масла, перец, соль.

Лук мелко нашинковать и прогреть 2 минуты на полной мощности, пока он не станет мягким. Вареные яйца и мясо мелко нарезать, смешать с луком, горчицей, тертым сыром. Заправить солью и специями. Половинку булочки смазать маслом, горкой уложить на нее смесь и посыпать тертым сыром.

Прогревать 2 минуты на полной мощности до плавления сыра.

## *Булочки с омлетом*

4 маленькие булочки, 4 ломтика отварной свинины, 2 яйца, 4 ст. ложки молока или сливок, мускатный орех, зелень, соль – по вкусу.

Булочки разрезать пополам вдоль. Положить на каждую половинку по ломтику свинины. Яйца, сливки, соль и измельченную зелень смешать, вылить на тарелку и запекать 4 минуты при полной мощности, пока яичная масса не загустеет.

Дать немного остыть, разрезать на четыре части и выложить на мясо. Сверху прикрыть вторыми половинками булочек и запекать еще 4 минуты.

## *Бутерброды со свеклой*

4 ломтика белого хлеба, 4 ломтика отварной свинины, 4 ч. ложки сливочного масла, 4 ч. ложки тертого сыра, 4 ломтика вареной свеклы, 4 ч. ложки измельченного зеленого лука.

Хлеб смазать маслом, сверху положить ломтик мяса, на него – ломтик вареной свеклы, посыпать луком и сыром. Прогреть 30 секунд на полной мощности до плавления сыра.

## *Бутерброды со сладким перцем*

4 ломтика белого хлеба, 4 ломтика отварной свинины, 4 ломтика сыра, 4 ст. ложки сливочного масла, 4 половинки стручка сладкого перца.

Хлеб смазать маслом, сверху выложить половинки сладкого перца, а на них – ломтики свинины, сверху – сыр. Запекать на полной мощности 50 секунд до плавления сыра.

## *Бутерброды с томатной пастой и паприкой*

4 ломтика белого хлеба, 4 ломтика отварной свинины, 4 ст. ложки тертого сыра, 4 ст. ложки томатной пасты, 4 ч. ложки сливочного масла, красный молотый перец.

Хлеб смазать сливочным маслом, на него уложить ломтики свинины. Томатную пасту перемешать с сыром и красным сладким молотым перцем. Полученную смесь выложить на хлеб с маслом и мясом и запекать 50 секунд на полной мощности.

## *Бутерброды с вешенками и чесноком*

4 ломтика белого хлеба, 4 ломтика отварной свинины, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 зубка чеснока, 50 г вешенок, 40 г сыра, 2 ст. ложки нарезанной петрушки, паприка.

Чеснок натереть и перемешать с маслом и солью. Намазать хлеб этой смесью. Грибы отварить, измельчить, посолить и поперчить по вкусу, выложить на подготовленный хлеб. Сверху грибов положить ломтики отварной свинины. Сыр натереть и соединить с зеленью, полученную смесь выложить на грибы. Сверху посыпать паприкой.

Прогревать бутерброды в печи 30 секунд на полной мощности.

## *Бутерброды с сыром и помидорами*

4 ломтика белого хлеба, 4 ломтика отварной свинины, 2 ст. ложки масла, 4 помидора, 4 ломтика сыра, паприка, перец, зелень, соль.

Смазать хлеб маслом, сверху уложить ломтики свинины, помидоры нарезать кружочками и выложить на мясо. Посолить, поперчить по вкусу и накрыть пластинкой сыра. Сверху посыпать паприкой и прогреть в печи на полной мощности 30 секунд. Подать, посыпав зеленью.

## *Бутерброды сырные закрытые*

4 ломтика белого хлеба, 4 ломтика отварной свинины, 1 плавленый сырок, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 головка репчатого лука, зелень петрушки, соль, перец, паприка – по вкусу.

Сыр потереть на терке, лук мелко нарезать, добавить масло. Все ингредиенты соединить и хорошо перемешать. Добавить специи и измельченную зелень по вкусу. Нагревать сырную массу при полной мощности 30 секунд.

Ломтики хлеба обжарить с обеих сторон, выложить на них сырную массу, разровнять, положить по ломтику отварной свинины и накрыть сверху гренком.

## *Запеченные гамбургеры с колбасой и грибами*

600 г нежирного свиного фарша, 1 ст. ложка маргарина, 200 г

сдобного или слоеного теста, 1 ст. ложка горчицы, 100 г ливерной колбасы, ? стакана нарезанных свежих грибов, соль по вкусу.

Фарш разделить на 6 лепешек, посолить. Растопить масло на блюде при полной мощности в течение 45–60 секунд. Положить лепешки в масло и готовить при полной мощности 2 минуты, перевернуть и запекать еще 2 минуты.

На обсыпанной мукой поверхности раскатать тесто на 12 кружков диаметром 12–15 см. Заготовки разделить на две части, смазать горчицей, сверху положить мясные лепешки, на них ливер, а затем грибы. Закрыть сверху оставшимися кружками теста. Уложить гамбургеры на блюдо и готовить на полной мощности 3–4 минуты.

## Натуральное мясо

### *Свиные отбивные*

2 свиные отбивные по 125 г, 1 яйцо, панировочные сухари, соль, перец.

Свинину тщательно промыть, нарезать куски толщиной 1–1,5 см с реберной косточкой. Ребрышки желательно слегка отделить от мяса, чтобы они быстрее готовились. Каждый кусок слегка отбить, посолить, посыпать перцем, смочить во взбитом яйце и обвалять в панировочных сухарях. Уложить отбивные на блюдо и накрыть бумагой.

Готовить в течение 5 минут при средней мощности. После указанного срока бумагу снять, перевернуть отбивные и переложить их на блюдо так, чтобы менее готовые части оказались по краям. Готовить еще 3 минуты.

### *Свиные отбивные с сыром и петрушкой*

4 свиные отбивные, 120 г сыра, 4 веточки петрушки, соль, перец.

Помыть и обсушить свиные отбивные. Сделать в каждой из них прорезь-кармашек. Посолить и поперчить внутри. Разделить сыр на 4 части, помыть и обсушить петрушку и положить все это внутрь отбивной. Плотно закрепить края зубочисткой. Обжарить отбивные на гриле с двух сторон 6–8 минут.

### *Свиные отбивные запеченные*

4 свиные отбивные, 2 ст. ложки соуса (по вкусу), перец, соль.

Уложить отбивные (по 2 см толщиной) на противень по наружному краю. Смешать соус, соль и перец. Смазать половиной образовавшейся смеси отбивные и закрыть пластиковой крышкой. Выпекать при средней мощности 8 минут. Перевернуть и поменять местами. Полить оставшимся соусом.

Готовить открытыми при средней мощности 4–10 минут, пока мясо у кости не потеряет свой розовый цвет.

### *Свинина с картофелем и морковью*

250 г свинины, 350 г картофеля, 1 небольшая морковь, 1 небольшая головка лука, 20 г сливочного масла, соль, перец, лавровый лист по вкусу.

Нарезать мясо, картофель, морковь, лук, корень петрушки, уложить с маслом в кастрюлю из закаленного стекла, добавить масло, перемешать и готовить под крышкой на средней мощности 12 минут. Через 6 минут тщательно перемешать. Добавить соль, перец, лавровый лист и 2–3 столовые ложки воды. Включить печь еще на 4 минуты.

### *Свинина, тушенная с овощами и солеными огурцами*

700 г свинины, 400 г картофеля, 120 г моркови, 2 корня петрушки, 4 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, лавровый лист, черный перец горошком, черный молотый перец, соль.

Нарезать овощи (кроме соленых огурцов) небольшими кусочками и выложить в посуду, добавить 4 столовые ложки воды, растительное масло и прогреть на полной мощности 15 минут. Свинину нарезать кусочками, посолить, поперчить и выложить на овощи, сверху уложить нарезанные огурцы. Тушить на полной мощности 15 минут. Добавить лавровый лист, перец горошком, немного воды и готовить еще 6 минут на полной мощности. Посыпать нарезанной зеленью петрушки.

### *Жаркое из свинины со сладким перцем*

400 г нарезанной свинины, 1–2 головки репчатого лука, 2–3 стручка сладкого перца (разного цвета), 2–3 ст. ложки масла,

1 ст. ложка картофельного крахмала, 2 ст. ложки воды, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка молока, соль и перец.

Очистить и нарезать лук и перец. Положить мясо и лук вместе с маслом в посуду и хорошо перемешать. Накрыть и готовить 10 минут (750 W). Добавить нарезанный перец, перемешать, накрыть и готовить 8–10 минут при мощности 500 W. Убавить мощность, если жаркое сильно кипит. Размешать крахмал в воде и облить мясо, закрыть и готовить 2 минуты (750 W).

Разбавить сметану молоком, перемешать с жарким, накрыть и довести до готовности за 10 минут перед подачей на стол.

## *Карбонад с овощами*

4 куска свиной вырезки (по 150 г), 500 г молодой моркови, 2 зубка чеснока, 2 головки репчатого лука, 30 г сливочного масла, 4 ст. ложки мясного бульона, 2 ст. ложки сухого белого вина, 2 ст. ложки томатного соуса, зелень, сахар, соль, белый молотый перец.

Зелень нарубить. Чеснок измельчить и вместе с солью растереть в кашицу. Куски мяса разрезать пополам, натереть зеленью, чесноком и мариновать в закрытой посуде в течение 2 часов. Морковь нарезать тонкими кружочками. Луковицы нарезать маленькими кубиками. В кастрюле довести до кипения сливочное масло (2 минуты при полной мощности). Затем положить морковь, лук, посыпать сахаром, солью и перцем, накрыть бумагой, готовить в течение 3 минут при полной мощности. При этом один раз перемешать. Мясо сбрызнуть томатным соусом, положить на решетку и, накрыв пергаментом, запекать в течение 5 минут при средней мощности. Один раз перевернуть. Овощи и мясо выложить на блюдо, полить бульоном и вином, готовить еще 2 минуты при полной мощности.

## *Тушеная свинина*

300 г свинины, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, 2 ст. ложки сухого красного вина, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 крупных помидора.

Нарезать мясо кусками по 30–50 г. Положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный лук, томатную пасту, уксус, вино, масло, влить 4 столовые ложки воды, все хорошо перемешать и

тушить под крышкой 15–20 минут при уровне мощности 100 %, пока мясо не станет мягким. Помешать через 7 минут после начала готовки. Нарезать помидоры, положить в мясо и тушить еще 5 минут. Перед подачей на стол дать отстояться.

## Рубленое мясо

### *Жаркое из фарша с пряностями*

300 г свиного нежирного фарша, 1 головка репчатого лука, 50 г белого черствого хлеба, 1 яйцо, 2 ст. ложки томатного кетчупа, 50 г шпика, 1 ч. ложка пряностей из сухих трав, красный молотый перец, соль.

Хлеб замочить в воде и отжать. Лук нарезать, смешать с хлебом, мясным фаршем, яйцом, пряностями, перцем и кетчупом. Сформовать из полученной смеси большую лепешку, выложить в форму и покрыть тонкими ломтиками шпика.

Готовить в открытом виде 12–14 минут на полной мощности.

Затем жаркое вынуть из печи, закрыть фольгой и дать отстояться 10 минут.

### *Свиные Котлеты*

250 г свиного нежирного фарша, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 1 ст. ложка панировочных сухарей, соль, молотый черный перец.

Лук почистить и мелко нарезать. Фарш посолить, поперчить и смешать с яйцом. Добавить к нему нарезанный лук и панировочные сухари и тщательно перемешать. Слепить четыре плоские котлеты и положить их на верхнюю решетку.

Жарить под грилем примерно 10 минут. Подложить вощеную бумагу под котлеты, прямо на решетку, или вниз, на вращающуюся тарелку микроволновой печи. Перевернуть котлеты и жарить 5 минут под грилем.

### *Суфле со свининой*

750 г рубленой свинины, 1 яйцо, 1 ? стакана мягких хлебных крошек, 240 мл томатного соуса, 1 стакан тертого сыра, 1 ? стакана нашинкованного репчатого лука, ? стакана мелко

нашинкованного зеленого перца, ? ч. ложки соли, ? ч. ложки черного перца.

Смешать все компоненты и тщательно взбить. Вылить смесь в стеклянную посуду. Покрыть вощеной бумагой или калькой. Поместить в печь на 25 минут при уровне мощности 70 %. После этого дать постоять под крышкой 5 минут.

### *Рулет с яйцом и зеленью*

200 г мякоти свинины, 40 г белого хлеба, 100 г репчатого лука, 2 вареных яйца, 40 мл молока, 20 г сливочного масла, зелень петрушки, перец, соль.

Мясо промыть, нарезать на кусочки и измельчить в мясорубке. Белый черствый хлеб замочить в молоке, смешать с мясным фаршем, посолить, поперчить. Массу тщательно вымешать и выложить на смоченную водой салфетку ровным слоем.

Отдельно смешать нарезанные сваренные вкрутую яйца, лук, зелень, масло. Полученную смесь выложить ровным слоем на мясную массу. Рулет аккуратно свернуть так, чтобы один край рулета лег на другой.

Рулет поместить в форму для выпекания швом вниз, добавить немного воды (40 мл) и запечь при полной мощности 13–15 минут.

### *Рубленый бифштекс с сыром*

400 г мякоти свинины, 60 г сыра, 30 г сливочного масла, 1 яичный желток, 20 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Мясо промыть, нарезать на кусочки и пропустить через мясорубку. Измельченное мясо смешать с яичным желтком, растительным маслом, добавить соль, перец. Массу тщательно вымешать и сделать несколько лепешек. Лепешки сложить попарно, укладывая между ними ломтик сыра.

В посуду положить сливочное масло, растопить при полной мощности, выложить в масло подготовленные бифштексы и прогреть их при полной мощности 4 минуты, затем перевернуть и жарить еще 3–4 минуты.

### *Голубцы*

1 небольшой кочан свежей капусты, 4 стакана мясного бульона, 50 мл сметаны, зелень.

**Для начинки:** 250 г мясного фарша, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. ложки сала, нарезанного кубиками, ? стакана молотых сухарей, 2/3 стакана риса, 1 ст. ложка муки, 2 желтка, перец, соль.

***Приготовить начинку.*** Нежирную свинину порубить или пропустить через мясорубку вместе с салом и луком, добавить сухари, муку, сваренный рис, сырые желтки, перец, соль.

Кочан капусты очистить от верхних листьев, залить кипятком, оставить в нем на 5–7 минут, отжать, отделить листья, положить на каждый по 1 столовой ложке начинки, завернуть в виде трубочек или конвертиков (можно перевязать нитками), залить бульоном, дать вскипеть, добавить сметану и тушить 12–15 минут на полной мощности.

Подавая, полить соусом, в котором тушили, украсить зеленью.

# Блюда, приготовленные в скороварке

# Как готовить в скороварке

Современная скороварка имеет широкий выбор программ для приготовления различных типов блюд: программа быстрого приготовления пищи, программа для каш, коричневого риса, куриного супа, овощей, тушеного мяса и т. д. Использование таймера отсрочки позволяет приготовить блюдо к необходимому времени.

Скороварка сохраняет истинный вкус блюд в течение продолжительного периода времени благодаря использованию режима подогрева (даже если блюдо изначально было приготовлено в другой посуде). Эта функция удобна для хозяек, которые боятся доверять разогрев пищи своим детям, используя газовую или электроплиту.

Постоянная температура приготовления каш и других блюд поддерживается вне зависимости от изменения внешней температуры или скачков напряжения электросети.

При изготовлении скороварок используются самые передовые технологии и материалы, что гарантирует их долговечную надежную работу и наилучший вкус блюд.

Скороварки могут соперничать с микроволновыми печами по скорости приготовления, а некоторые продукты в них готовятся даже быстрее.

Вкус приготовленных в скороварке блюд совсем иной, чем в СВЧ. Стоит приобрести и то и другое, чтобы иметь широкий выбор быстро приготавливаемых блюд.

Процесс приготовления любого блюда протекает в скороварке примерно в три-пять раз быстрее, чем в обычной кастрюле.

В скороварке можно варить, тушить, готовить на пару любые продукты (для этого прилагается специальная решетка, можно отдельно приобрести корзинку для приготовления на пару). Например, популярный холодец в скороварке варится около часа, тогда как варка обычным способом занимает не менее четырех часов.

Любое, самое жесткое, мясо сварится не более чем за час, а цыпленка, например, можно приготовить в скороварке всего за 15 минут вместо 45 в обычной кастрюле.

В скороварке можно готовить практически все продукты. В ней можно сварить суп, приготовить мясо, рыбу, овощи и десерт.

Если вы используете скороварку для приготовления замороженных продуктов, то их не нужно предварительно размораживать. В скороварке они готовятся и размораживаются одновременно.

# Первые блюда

## Борщ

400 г говядины, 1 мозговая косточка, 2 тонко нарезанные моркови, 2 тонко нарезанные репы, 2 тонко нарезанные картофелины, 1 вилок белокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, проколотая двумя бутонами гвоздики, 2 лука-шалота, 1 зубок чеснока, 1 вареная свекла, 50 мл свежих сливок, уксус, соль, перец.

Положить в кастрюлю мясо, мозговую кость, овощи (кроме столовой свеклы) и залить все холодной водой (1,5 л). Довести содержимое до кипения и снять пену. Добавить соль и перец. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь для поднятия давления пара внутри нее; как только паровой клапан на кастрюле зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 25 минут. Нашинковать сваренную столовую свеклу. Добавить ее в борщ за несколько минут до подачи на стол.

В каждую тарелку с борщом положить столовую ложку свежих сливок и немного уксуса. Мясо подать отдельно.

## Гороховый суп

? стакана цельного гороха, 4 стакана воды, 3–4 картофелины среднего размера, 200 г мяса (говядины или свинины), 1 сладкий перец, 1 небольшая морковь, пучок зелени, ? стакана сухариков-крутонов, соль по вкусу.

В чашу для риса влить воду, всыпать горох (перед этим желательно замочить его на несколько часов), положить нарезанное кусочками мясо и поставить на 20 минут в скороварку. По истечении этого времени добавить нарезанный тонкими ломтиками картофель, натертую на крупной терке морковь, нарезанный перец, при желании посолить и готовить еще 20 минут. В готовый суп добавить нарезанную зелень и сухарики.

## Томатный суп

500 г помидоров, 1 зубок чеснока, 2–3 головки репчатого лука, 1–2 ст. ложки жира, 1 л мясного бульона, перец, соль, душица, шалфей, 1 стакан сваренного риса, 300 г нежирной

ветчины, 1 сваренное вкрутую яйцо.

В открытой кастрюле нагреть на плите жир. Измельченный зубок чеснока и лук обжарить до золотистого цвета. Очищенные от кожицы и нарезанные помидоры припустить в этой смеси. Добавить все приправы и мясной бульон, закрыть крышкой и варить в течение 4–5 минут, после чего кастрюлю остудить и открыть. Добавить сваренный рис и нарезанную полосками ветчину. Можно приправить перцем и солью.

В каждую порцию супа положить кружок вареного яйца.

## Суп-пюре гороховый с беконом

1 стакан сухого гороха, 200 г бекона, 1 головка репчатого лука, 1 небольшая морковь, 1,2 л воды, соль, молотый перец, 2 лавровых листа, 1 листик мяты.

Замочить стакан сухого гороха в кипятке на полчаса. В скороварке обжарить в растительном масле ломтики бекона, нарезанную луковицу и половину натертой моркови. Затем в скороварку пересыпать горох (воду предварительно слить), залить водой, посолить, поперчить, положить лавровый лист и листик мяты.

Скороварку закрыть, поставить на огонь, дождаться, пока зашипит, убавить огонь и снять с плиты через 15 минут.

## Суп с беконом и овощами

4 ломтика бекона с прослойкой жира, 1 головка репчатого лука, 1 зубок чеснока, 1 лук-порей, 1 морковь, 1 веточка сельдерея, ? кочана капусты, 30 г гороха, 3–4 зеленых боба, 1 ст. ложка томатного пюре или 4 помидора без кожицы, 30 г макарон или спагетти, 1 л бульона, тертый сыр, соль, перец – по вкусу.

Нарезать бекон и овощи на мелкие кусочки. Бекон, лук, чеснок поджарить до золотистого цвета и добавить все остальные овощи. Влить бульон, довести до кипения, добавить пасту, макаронные изделия и специи по вкусу. Закрыть скороварку и варить 7–8 минут. Подать с тертым сыром.

## Рыбный суп с сыром

1 головка репчатого лука, 1 пучок пряной зелени, 2 помидора, 50 г сливочного или оливкового масла, 4 зубка чеснока, 1,2 кг небольших окуней или другой рыбы (кроме жирных сортов), поджаренные гренки (тосты), 30 г тертого сыра, 0,5 г шафрана, соль, перец.

Нарезать лук. Положить его в кастрюлю вместе со сливочным или оливковым маслом, но не обжаривать. Затем положить в кастрюлю чищеные и разрезанные на 8 частей помидоры, толченый чеснок, рыбу.

Поставить кастрюлю на слабый огонь и варить со снятой крышкой, перемешивая содержимое кастрюли деревянной ложкой для измельчения рыбы и доведения ее до кашеобразного состояния. Добавить шафран, мелко нарезанную пряную зелень, соль, перец. Залить полученную массу водой в объеме 1,5 л. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь для поднятия давления внутри; как только клапан на кастрюле зашипит, уменьшить огонь и варить на медленном огне еще 15 минут.

Перемешать рыбный суп миксером (включая рыбные кости). Довести его до кипения и снова закрыть кастрюлю крышкой. Как только клапан зашипит, продолжать варить суп еще в течение двух минут на медленном огне.

Положить натертые чесноком гренки (тосты) в тарелки и залить их супом.

Отдельно подать чашку с тертым сыром.

## Бульон из цыпленка

1 тушка цыпленка, 2 моркови средней величины, 1 головка репчатого лука, 1,2 л воды, 2 стебля сельдерея, 1 лавровый лист, 6 горошин черного перца, соль.

Разрезать цыпленка на маленькие кусочки, положить в кастрюлю, добавить овощи и специи. Закрыть кастрюлю крышкой. Варить 15 минут.

Охладить кастрюлю, отделить мясо от костей, при необходимости бульон процедить.

## Куриный бульон

Потроха от 1 или 2 куриц (а также крылья, ножки, шея), 1 морковь, 1 пучок зелени, 1 головка репчатого лука, 2 гвоздики, 1 ветка сельдерея, 0,5 л воды, перец, соль.

Положить в скороварку овощи, залить водой и довести до кипения. Посолить, поперчить, положить потроха и перечисленные части курицы. Закрыть крышкой и варить 15–20 минут. Затем положить вермишель или лапшу и варить еще 10 минут в закрытом виде.

## Суп с клецками

1 ? стакана куриного бульона, 500 г свиной лопатки без жира, 1 ч. ложка соли, 500 г шинкованной капусты, 300 г нарезанного лука, 1 ? стакана свежих нарезанных томатов, 2 ч. ложки паприки, 1 банка нарезанных грибов вместе с жидкостью, ? ч. ложки свежемолотого черного перца, 4 стакана воды.

**Для клецок:** 1 ? стакана муки, 1 ? ч. ложки пекарского порошка, ? ч. ложки соды, ? ч. ложки соли, 1 ч. ложка семян сельдерея, 1 ст. ложка жира, 2 ст. ложки измельченной свежей петрушки, 1 взбитое яйцо, 1 упаковка йогурта.

Влить в скороварку куриный бульон, поперчить и посолить. Поставить решетку. Выложить на нее нарезанное кусками мясо. Закрыть скороварку и готовить 30 минут.

За это время *приготовить клецки:* смешать в миске муку, соду, порошок для выпекания, семена сельдерея, соль, порубить вместе с мукой жир, добавить петрушку. Смешать часть йогурта с яйцом, добавить мучную смесь и перемешать. Вынуть мясо, освободить от костей, нарезать и положить в бульон. Добавить овощи, специи и грибы. Закрыть скороварку и варить 5 минут. Открыть крышку, выложить клецки ложкой в кипящий суп и варить, не накрывая, до готовности. В каждую тарелку положить по одной клецке. Подать с оставшимся йогуртом.

## Суп с луком и сыром

125 г репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 80 г сливочного масла, 50 г тертого сыра, 1,5 л воды, гренки, соль, 1 лук-порей.

Положить на сковородку 30 г масла и поджарить нарезанный лук до розового цвета, посыпать мукой и помешивать деревянной ложкой до тех пор, пока масса не станет коричневой. Положить ее в скороварку, залить холодной водой, закрыть крышкой и варить суп 10 минут.

Поджарить тонкие ломтики белого хлеба. Положить в каждую тарелку гренки, залить готовым супом, посыпать тертым сыром и подать к столу.

## Суп с луком-пореем и картофелем

1,5 л бульона или воды, 3 картофелины, 2 лука-порея, 1 репа, 250 г черствого хлеба, 30 г сливочного масла, мелко нарезанная петрушка, 1 яичный желток, соль, перец.

Налить в кастрюлю 1,5 литра воды или бульона. Довести до кипения. Помыть и нарезать овощи небольшими ломтиками. Добавить их вместе с нарезанным черствым хлебом в кастрюлю. Поперчить и посолить. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить

на сильный огонь для поднятия давления пара внутри нее; как только клапан на кастрюле зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить под давлением в течение 30 минут.

Непосредственно перед подачей супа на стол размешать яичный желток и постепенно, помешивая, добавить его в горячий суп. Добавить сливочное масло, мелко нарезанную петрушку и подать на стол без повторного подогрева.

## Луковый суп с вином

3–4 измельченные головки репчатого лука, 5 ст. ложек жира, 1 л мясного бульона, ? стакана белого вина, 100 г натертого сыра, соль, перец, тимьян, 4 кусочка тостового хлеба.

Припустить нарубленный лук с жиром в кастрюле до полупрозрачности, но не поджаривать. Развести бульоном и белым вином. Приправить перцем, тимьяном и солью. Закрыть скороварку и готовить 3–4 минуты, после чего кастрюлю остудить и открыть. Перелить суп в большие суповые чаши, положить в каждую обжаренный тост, посыпать тертым сыром и довести до коричневого цвета в печи или гриле.

## Тыквенный суп

1–1,5 кг тыквы, 1 головка репчатого лука, 1 лук-порей, 2 картофелины, 100 мл свежих сливок, 50 г тертого сыра, соль, перец.

Помыть овощи, очистить их и нарезать небольшими кусочками. Налить в кастрюлю 0,75 л воды. Положить все овощи в сотейник для паровой варки и установить его в кастрюлю на подставке. Добавить соль и перец. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь; как только клапан на кастрюле зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 20 минут. Смешать всю готовую массу с большим или меньшим количеством жидкости по вашему вкусу. Добавить свежие сливки и подать на стол вместе с чашкой тертого сыра.

# Закуски и салаты

## Бутербродная смесь

340 г брокколи, 1 пучок зеленого лука, 1 красная луковица, 340 г стручков зеленого горошка, 55 г сливочного масла, 1 ст. ложка смеси трав (петрушка, тимьян, шнитт-лук, эстрагон), лимонный сок, соль и черный перец.

Нарезать брокколи кусочками, мелко нарезать зеленый лук, а красную луковицу – дольками. Соединить все овощи в скороварке и готовить 15–20 минут до готовности. Проверить готовность через 10 минут.

Пока готовятся овощи, растопить масло, добавить травы, лимонный сок и приправы. Полить овощи маслом, перемешать и сразу же подать.

## Гренки с сыром и зеленью

4 кусочка хлеба, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока, 50 г сыра, небольшой пучок зелени, 1 помидор.

Яйцо взбить с молоком, в смесь добавить измельченную зелень и сыр, натертый на крупной терке.

В полученную массу обмакнуть кусочки хлеба и поместить их в скороварку на 5–10 минут (в зависимости от мощности вашего прибора).

Помидор нарезать ломтиками и подать вместе с горячими гренками.

## Закуска из чеснока

24 больших зубка чеснока, 4–6 ст. ложек оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец.

Отрезать около 2 мм от кончика каждого зубка чеснока, не снимая тоненькой наружной пленки.

Влить 1 ? стакана воды в резервуар. Установить поддон в паровую корзину. Положить в нее чеснок, накрыть крышкой и варить 20–25 минут, пока чеснок не станет очень мягким. Вынуть чеснок и снять кожицу, сложить чеснок в маленькую чашу и размять вилкой или выпуклой стороной ложки. Постепенно добавить оливковое масло, пока смесь не станет густой и гладкой. Посолить и поперчить по вкусу. Намазать на хлеб или крекеры. Можно подать с жареными баклажанами.

## Яйца с ветчиной

3 яйца, 15 г ветчины, 50 г свиного жира, 0,5 г глютамата натрия, 5 г лука-порея, 10 мл белого вина, 300 мл бульона, соль.

Мелко нарезать ветчину. Взбить яйца и вылить в теплоустойчивую миску. Добавить белое вино, глютамат натрия, соль, лук-порей, бульон и тщательно перемешать. Полить смесь свиным жиром, поставить в скороварку и готовить на слабом огне в течение 15 минут. Вынуть смесь из скороварки, посыпать ветчиной, выложить на блюдо и подать.

## Тосты с курицей

1 филе курицы без кожи, 12 кусочков темного ржаного хлеба, 1 ч. ложка оливкового масла, 1 банка обжаренных красных стручков сладкого перца, 1 упаковка чесночного порошка, тертый сыр, ? чашки мелко рубленной петрушки, 1 ? ст. ложки майонеза, соль.

Натереть филе курицы оливковым маслом. Налить 2 стакана воды в резервуар или внутреннюю тарелку. Установить поддон и паровую корзину или тарелку. Положить курицу, накрыть крышкой и варить 20 минут. Снять с тарелки, накрыть и оставить охлаждаться 15 минут. Нарезать курицу вдоль на очень тонкие полоски. Посолить по вкусу.

Смешать в блендере сыр и майонез. Намазать этой смесью одну сторону каждого из 6 ломтиков хлеба. На намазанные ломтики выложить кусочки курицы, сверху положить нарезанный перец. Посыпать петрушкой и накрыть оставшимися шестью ломтиками хлеба. Острым ножом разрезать каждый бутерброд вдоль на три кусочка. Уложить тосты на блюдо. Накрыть и поставить в холодильник на 6 часов. Вынуть незадолго до подачи на стол.

## Гренки с сыром и фаршем

4 кусочка хлеба, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока, 50 г сыра, 100 г колбасного фарша, 1 помидор, зелень.

Яйцо взбить с молоком, в смесь добавить фарш, измельченную зелень и сыр, натертый на крупной терке. В полученную массу обмакнуть кусочки хлеба и поместить их в скороварку на 5–10 минут. Помидор нарезать ломтиками и подать вместе с горячими гренками.

## Овощной салат

2 сваренных вкрутую яйца, 250 г молодой моркови, 250 г зеленой фасоли, 250 г зеленого горошка, 250 г картофеля, соль, 200 г майонеза.

Положить овощи в дуршлаг, нарезав предварительно морковь и картофель. В скороварку налить воды слоем 2 см. Посолить. Поставить в воду дуршлаг (без ручки) с овощами. Вскипятить воду. Закрыть кастрюлю и варить овощи 15 минут. Подать, смешав с майонезом. Сверху положить нарезанные яйца.

## Летний салат

250 г риса, 1 л воды или бульона, 1 ст. ложка крепкой горчицы, 1 ст. ложка уксуса, 3 ст. ложки подсолнечного (оливкового или кукурузного) масла, 2 помидора, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 головка репчатого лука, рубленая зелень петрушки, соль, перец.

Сварить в скороварке рис. Остудить. Приготовить соус из смеси горчицы, уксуса, растительного масла, соли, перца. В приготовленный соус положить рис. Выложить в салатник горкой. Порубить лук, зелень. Нарезать помидоры и яйца кружками, гарнировать ими рис. Сверху посыпать рубленой зеленью и подать к столу.

## Салат-ассорти

250 г молодой моркови, 250 г зеленых бобов, 500 г спаржи, 250 г зеленого горошка (замороженного), 250 г картофеля, 200 г майонеза, соль, 2 яйца, сваренных вкрутую.

Аккуратно, не смешивая друг с другом, уложить овощи в паровую корзину. Предварительно нарезать морковь кружочками, нашинковать зеленые бобы, картофель и спаржу. Посолить овощи. Поместить паровую корзинку в кастрюлю. Довести воду до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. Вынуть паровую корзину из кастрюли. Поставить ее под холодную воду, чтобы овощи охладились (не перемешивая их).

Приготовить соус на основании майонеза. Полить овощи соусом (за исключением верхушек спаржи) и перемешать их. Уложить овощи в салатницу в виде купола. Сверху положить спаржу таким образом, чтобы ее верхушки соединились в одну вершину. Украсить салат яйцами.

## Салат с баклажанами и красным перцем

2 ст. ложки соевого соуса, 6 баклажанов, 2 ст. ложки рисового уксуса без приправ, 1 ? ч. ложки лимонного сока, 1 средний стручок сладкого перца, 1 ? ч. ложки шерри, 1 ? ч. ложки растительного масла, ? головки репчатого лука, ? ч. ложки сахара, 1 большой зубок чеснока, ? ч. ложки красной пасты чили, соль.

В маленькой миске смешать соевый соус, уксус, лимонный сок, шерри, масло, сахар и пасту чили. Положить в корзину скороварки нарезанные баклажаны, перец, лук и чеснок. Накрыть крышкой и варить 10–12 минут или пока баклажаны не станут мягкими. Выложить овощи в сервировочную посуду. Выложить салатную заправку поверх овощей и перемешать. Посолить по вкусу. Накрыть и оставить на 1 час или поставить в холодильник на сутки.

## Салат со стручковой фасолью

500 г свежей зеленой фасоли, 2 ст. ложки белого винного уксуса или рисового уксуса без приправ, 1 ст. ложка молотого свежего эстрагона, ? ч. ложки соли, 1/8 ч. ложки молотого перца, 1 зубок чеснока, 2 спелых помидора среднего размера, ? стакана оливкового масла, 1 ст. ложка рубленой петрушки.

Влить в резервуар воду. Установить поддон и чашу. Положить в нее фасоль, сверху посыпать эстрагоном и чесноком. Накрыть крышкой и варить в течение времени, указанного в инструкции, как правило, 12–15 минут для большинства скороварок, или пока фасоль не станет мягкой, но останется ярко-зеленой.

Охладить фасоль под струей холодной воды, чтобы остановить процесс варки и сохранить цвет. Переложить в миску, накрыть и поставить в холодильник. В маленькой посуде смешать масло, уксус, соль и перец. Незадолго до подачи перемешать фасоль с заправкой. Добавить нарезанные дольками томаты и еще раз перемешать. Посыпать сверху петрушкой и подать.

## Салат из корня сельдерея

? стакана майонеза, 2 ст. ложки горчицы, соль и молотый черный перец, 2 ст. ложки рубленой петрушки, сок 1 лимона, 1 большой корень сельдерея.

Влить 3 стакана воды в большую неокисляющуюся посуду и добавить лимонный сок. Положить в воду полоски сельдерея и оставить на 5 минут. Влить 1 стакан воды в резервуар или внутреннюю чашу. Установить поддон и чашу. Положить в нее сельдерей, накрыть крышкой и варить примерно 5 минут или до

готовности. Откинуть в дуршлаг и немедленно охладить под струей холодной воды, что остановит процесс варки и сохранит цвет. Встряхнуть, чтобы слить оставшуюся воду, и переложить сельдерей в миску среднего размера. Смешать с майонезом, горчицей и петрушкой. Немного посолить и поперчить. Подать охлажденным или комнатной температуры.

## Салат с горошком, сладким перцем и ветчиной

2 упаковки замороженного горошка, 2 ст. ложки измельченного красного репчатого лука, 1 стручок сладкого перца, 300 г ветчины, 2 ст. ложки белого винного уксуса, 1 ч. ложка горчицы, ? ч. ложки соли, 3 ст. ложки оливкового масла, молотый черный перец.

Влить 1 стакан воды в резервуар или внутреннюю чашу. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее замороженный горошек, предварительно разломав его на части, если он смерзся в сплошную массу. Накрыть крышкой и варить 6–8 минут или пока не станет мягким, но останется ярко-зеленым. Сразу же откинуть на дуршлаг и промыть под струей холодной воды, чтобы остановить процесс варки и сохранить цвет. Встряхнуть, чтобы удалить излишки воды.

Смешать уксус, горчицу и соль. Постепенно вмешать эту смесь в масло, затем добавить горошек, измельченные лук, сладкий перец и ветчину. Перемешать и добавить черный молотый перец по вкусу.

***Примечание:*** если горошек мельче, чем отверстия в дне паровой корзины или тарелки, нужно положить на дно лист фольги. Чтобы легче потом было вынуть горошек, фольга должна быть длиннее на несколько миллиметров с каждой стороны дна.

# Овощные блюда

## Гарнир из сельдерея

1 корневой сельдерей среднего размера, вода, соль.

Очистить сельдерей. Нарезать его кружочками толщиной 1 см. Положить их в кастрюлю. Залить достаточно большим количеством холодной воды. Посолить. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на среднем огне. Вынуть сельдерей и дать стечь воде.

Приготовленный таким образом корневой сельдерей можно пожарить на плите в сливочном масле, перед подачей на стол посыпав петрушкой; можно запечь в духовом шкафу под слоем тертого сыра со сливочным маслом; из него можно приготовить пюре: для этого в равных пропорциях взять сельдерей и только что приготовленный вареный картофель и тщательно их перемешать; сельдерей можно нарезать кусочками и добавить в холодном виде в салат из зелени.

## Пюре из корневого сельдерея с тертым сыром

1 корневой сельдерей, 400 г картофеля, 50 г сливочного масла, 50 г тертого сыра, соль, перец.

Подготовить сельдерей и картофель. Разрезать каждый овощ на 4 части. Налить в кастрюлю соленую воду примерно на 1/3 ее объема. Положить овощи в кастрюлю. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на среднем огне. Откинуть овощи на дуршлаг. Пропустить их через электрическую мельницу. При необходимости подсолить и добавить перца. Положить в пюре кусок сливочного масла, посыпать тертым сыром. Поставить запекаться в горячий духовой шкаф.

Пока сельдерей запекается, приготовить ломти хлеба. Обжарить их на сковороде в сливочном масле в течение 2–3 минут. Подать пюре вместе с гренками.

## Сельдерей с мясным соком

1 большая ветка сельдерея или 2 маленькие, 2 порубленные телячьи кости, 2 кусочка сахара, 2 стакана бульона, 60 г сливочного масла, соль, перец.

Нарезать сельдерей на кусочки по 8 см. Удалить листья и мясистые части. Промыть. Растопить в кастрюле сливочное масло, поставить ее на сильный огонь и положить в нее кости. Добавить сахар. Как только смесь начнет пузыриться, влить в кастрюлю бульон. Перевернуть кости, затем положить в кастрюлю подготовленный сельдерей. Подсолить. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 6 минут на слабом огне. Жидкость должна лишь чуть-чуть прикрывать сельдерей. Если жидкости слишком много, то дать ей выкипеть до необходимого уровня. Перед подачей на стол удалить кости и поперчить.

## Капуста с сыром

1 головка белокочанной капусты, 100–150 г тертого сыра, 50 г сливочного масла.

По этому рецепту можно готовить любую капусту: белокочанную, красную, брюссельскую.

Вскипятить в скороварке воду. Положить в кипяток нарезанную квадратиками капусту. Закрыть кастрюлю и варить капусту 5 минут. Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Снова налить в скороварку холодной воды и положить в нее капусту. Посолить. Вскипятить и варить еще 5 минут. Снова откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Затем положить под пресс, переложить в сковородку, посыпать тертым сыром, добавить сливочное масло и поставить на несколько минут в горячую духовку.

## Капуста с яблоками и вином

1 кочан красной капусты весом 1 кг, 30 г сливочного масла, 200 г свежего свиного сала, 250 г яблок, 3–4 головки репчатого лука, ? стакана белого сухого вина, ? стакана воды, соль, перец.

Вскипятить воду в скороварке. Капусту разрезать, удалить кочерыжку и срезать утолщения на листьях, нашинковать соломкой. В кипящую воду положить капусту и сало. Как только вода снова закипит, откинуть все на дуршлаг. Нарезать сало, лук и яблоки кусочками. Освободить кастрюлю, разогреть ее, положить сливочное масло, сало, лук. Слегка подрумянить их и добавить капусту, яблоки, вино, воду, соль, перец. Закрыть и тушить 25 минут.

## Цветная капуста, приготовленная на пару

1 кг цветной капусты, 2 стакана воды, соль.

Разделить капусту на соцветия. Помыть и положить в дуршлаг без ручки. Налить в скороварку воды и положить в нее корку хлеба для устранения запаха капусты. Воду посолить и вскипятить. Вставить на подставку дуршлаг с капустой так, чтобы он не касался воды. Закрыть кастрюлю и варить капусту 4 минуты. Охладить и открыть кастрюлю.

Можно поджарить отварную капусту на сливочном масле, часто переворачивая. Поперчить и посыпать рубленой зеленью петрушки.

## Отварная капуста

1–1,5 кг кочанной или брюссельской капусты, большое количество воды, соль.

Вымыть капусту. У брюссельской капусты удалить вялые листья и срезать основание кочерыжки. Промыть в большом количестве воды. Вскипятить воду в кастрюле. Положить в нее капусту и варить, не закрывая крышкой, в течение 5 минут. Вынуть капусту, дать ей стечь и промыть холодной водой. Снова вскипятить в кастрюле свежую воду. Посолить. Положить в нее отваренную капусту. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на среднем огне. Промыть капусту холодной водой. Отжать.

Приготовленная таким образом капуста может быть обжарена на слабом огне в сливочном масле с добавлением нарезанного чеснока. Ее можно также смешать с жареными (или консервированными) каштанами и подать с грудинкой или мелкими сосисками. Она может служить гарниром к жаркому из свинины.

## Тыква с картофелем

1 кг тыквы, 250 г картофеля, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 2 стакана молока, соль, перец.

Очистить тыкву и картофель. Нарезать кусочками. Положить в скороварку и залить молоком. Посолить, поперчить и варить 10 минут. Растереть овощи в пюре и смешать с маслом и двумя взбитыми яйцами.

## Тыква со сливочным маслом

1 кг тыквы, 50 г сливочного масла, соль, перец.

Нарезать тыкву на квадраты 2?2 см. Заполнить скороварку на 1/3 водой, вскипятить и посолить воду. Положить тыкву. Закрыть и варить 5 минут. Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой.

Растопить в скороварке сливочное масло и обжарить в нем тыкву, переворачивая осторожно ножом или ложкой.

## Пюре из круглой тыквы и картофеля

1 кг круглой тыквы, 2 картофелины, 50 г сливочного масла, 2 стакана воды, соль, перец, 2 яйца.

Тыкву очистить от кожуры и вынуть из нее семечки. Почистить картофель. Крупно нарезать овощи, положить их в кастрюлю, добавить соль, перец, залить водой. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. Вынуть овощи и дать стечь воде. Потолочь их в пюре, положить масло и размешанные в однородную массу яйца. Энергично перемешать деревянной ложкой. Положить по вкусу приправы.

Если пюре получается слишком густым, разбавить его молоком.

## Отварная фасоль с зеленью

500 г сухой или молодой фасоли, 1 головка репчатого лука, проколотая двумя бутонами гвоздики, 1 пучок зелени, 1 зубок чеснока, соль.

Вымыть и положить в скороварку фасоль. Залить холодной несоленой водой. Закрыть крышкой и варить 5 минут. Откинуть на дуршлаг. Положить фасоль снова в кастрюлю и залить кипятком, посолить, добавить лук, чеснок, зелень. Закрыть и варить еще 40 минут (или 3 минуты, если фасоль молодая).

## Фасоль с сосисками

1 кг фасоли, 200 г сосисок, 1 зубок чеснока, 50 г сливочного масла, 150 г концентрированной томатной пасты, 1 веточка тимьяна или чабреца без листьев, ? стакана воды, соль, перец.

Вылущить фасоль. Нарезать сосиски кружочками толщиной примерно 1 см. Растопить в кастрюле сливочное масло и обжарить сосиски в течение двух минут. Добавить в кастрюлю фасоль, концентрированную томатную пасту, влить полстакана воды, бросить веточку чабреца или тимьяна, посолить и посыпать перцем, добавить одну неочищенную дольку чеснока. Закрыть

кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 12 минут на слабом огне.

## Зеленая фасоль, тушенная с помидорами

1 кг фасоли, 500 г помидоров, 80 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 зубок чеснока, пучок пряной зелени, рубленая зелень петрушки, соль, перец.

От стручков фасоли отделить нить, связывающую половинки стручков. Очистить от кожицы помидоры и нарезать. Порубить чеснок и лук. Быстро обжарить в скороварке на 60 г сливочного масла помидоры и лук, затем добавить фасоль, зелень, чеснок, закрыть кастрюлю и тушить все 10 минут. При подаче посыпать зеленью петрушки и добавить остальное масло.

## Красная фасоль в красном вине

500 г сушеной красной фасоли, 40 г сливочного масла, 4 куска полукопченой или слабосоленой свиной грудинки, 4 сосиски, 4 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 1 стакан красного вина, 1 зубок чеснока, 1 пучок зеленых пряных растений (петрушки, чабера), 1 бутон гвоздики, соль, перец.

Подготовленную фасоль отварить в кастрюле в течение 5 минут. Откинуть фасоль на дуршлаг. Помыть и вытереть кастрюлю. Нашинковать 3 головки репчатого лука и 1 зубок чеснока. Подрумянить их в кастрюле на сливочном масле. Не снимая кастрюлю с огня, высыпать в нее муку, влить стакан вина и добавить воду. Посолить и посыпать перцем. Оставить на некоторое время на огне, не закрывая крышкой, чтобы соус загустел. Положить в кастрюлю фасоль, сверху – ломтики свиной грудинки. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 45 минут на очень слабом огне. Открыть кастрюлю. Проткнуть вилкой сосиски и положить их на грудинку. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 3 минут на слабом огне.

Выложить фасоль в глубокое блюдо, сверху положить сосиски и ломтики грудинки.

## Зеленый горошек с чесноком

2 кг зеленого горошка, 30 г сливочного масла, 2 моркови,

1 резаная головка репчатого лука, 1 зубок чеснока, веточка петрушки, соль, черный молотый перец.

В скороварке растопить сливочное масло, положить нарезанный кольцами репчатый лук, нарезанную кружками морковь, зеленый горошек, мелко нарезанный чеснок и петрушку. Посолить, поперчить, перемешать. Как только горошек изменит цвет, закрыть кастрюлю крышкой. Тушить 12–15 минут.

## Зеленый горошек по-крестьянски

2 кг горошка (молодого, освобожденного от стручков), 4 моркови, 10 мелких головок репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 1 коф. ложка сахара, 50 г сливочного масла, ветка петрушки, соль, перец.

Растопить в скороварке сливочное масло, положить в него горошек, морковь, нарезанную кусочками, лук. Посолить, поперчить, перемешать с мукой и сахаром. Положить петрушку, залить водой. Вскипятить. Кастрюлю закрыть и тушить 10 минут.

## Картофель на пару со сметаной

1 кг картофеля, 60 г сливочного масла, 125 г сметаны, кервель.

Картофель очистить и нарезать на 4 части. Сварить в течение 8 минут на пару (на решетке) в скороварке. Очистить кастрюлю. Растопить в ней масло, положить картофель, мелко нарезанный кервель, слегка посолить, влить сметану. Снова закрыть и тушить еще 2 минуты.

## Картофель, тушенный с грибами

400 г картофеля, 60 г репчатого лука, 100 г белых грибов (свежих или замоченных сушеных), 40 мл растительного масла, 6 г муки, 20 г томата-пюре, лавровый лист, зелень, соль, перец, 100 мл воды.

Грибы свежие или предварительно замоченные сушеные варить 20 минут. Лук мелко нарезать, спассеровать на масле, положить в него томат, муку и продолжать пассеровать 4–5 минут, затем влить грибной бульон и прокипятить. Полученный соус вылить из скороварки. Картофель нарезать кубиками, обжарить на масле до полуготовности, залить соусом, положить нарезанные ломтиками грибы, специи, соль, закрыть крышкой, довести до кипения и тушить на слабом огне 10 минут. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

## Картофель, тушенный с салом

1 кг картофеля, 100 г шпика, 50 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 20 г муки, рубленая зелень петрушки, соль, перец.

Нарезать сало мелкими кусочками. Очистить и нарезать лук. Обжарить лук на сале в скороварке, добавив масло. Очистить и помыть картофель, нарезать его на четвертинки. Положить в скороварку вместе с луком и салом. Посолить, поперчить. Посыпать мукой, перемешать. Влить 1 стакан воды или мясного бульона. Закрыть кастрюлю и тушить картофель 10 минут. Подать, посыпав зеленью петрушки.

## Картофель с соусами

4 крупные картофелины, соль, перец, 0,75 л воды.

**Для сливочного соуса:** 1 стакан свежих сливок, кервель, соль, перец.

**Для сырного соуса:** ? стакана тертого сыра, 30 г топленого сливочного масла, ? стакана свежих сливок, 2 нашинкованные головки репчатого лука, соль, перец.

Помыть и почистить картофель. Положить каждую картофелину на отдельный лист алюминиевой фольги. Посолить и посыпать перцем. Загнуть края фольги таким образом, чтобы герметично упаковать картофель. Положить картофелины в фольге в корзину. Влить в кастрюлю воду и поместить в нее корзинку. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 30 минут на слабом огне.

Подать картофель завернутым в фольгу, которую развернуть уже в тарелке, добавив по вкусу соус.

***Приготовить сливочный соус.*** Свежие сливки посолить, поперчить по вкусу. Добавить мелко нарезанный кервель. Перемешать.

***Приготовить сырный соус.*** На растопленном сливочном масле поджарить репчатый лук (не пережаривать!). Влить сливки, перемешать и проварить 3 минуты на слабом огне. Всыпать в соус тертый сыр, снова размешать. Тушить, пока сыр не расплавится и соус не превратится в густую пластичную массу. Посолить и поперчить по вкусу.

## Луковое пюре

800 г крупного лука, 0,5 л куриного бульона, 2 ст. ложки

свежих сливок, соль, перец.

Вылить бульон в кастрюлю. Положить в него головки репчатого лука, разрезанные на 4 части каждая, соль, перец. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне. Откинуть лук на дуршлаг. Затем положить его в миксер или электрическую мельницу и приготовить из него пюре. Влить в пюре свежие сливки. При необходимости посолить. Обильно посыпать перцем. Подать с жареным белым мясом (свининой или телятиной).

## Овощное рагу

500 г моркови, 500 г свеклы, 3 головки репчатого лука, 4 ст. ложки томатной пасты, 5–8 зубков чеснока, ? стакана растительного масла, соль.

Поджарить на растительном масле мелко нарезанный лук. Пока он жарится, натереть на крупной терке морковь и свеклу и положить в миску, добавить томатную пасту, чеснок, соль. Все тщательно перемешать и переложить в литровую кастрюлю. Кастрюлю поставить в скороварку с водой (2–2 ? стакана). Через 40 минут кипения огонь погасить и, дав скороварке остыть, вынуть кастрюлю. Блюдо можно использовать и как гарнир, и как закуску в холодном виде.

## Пюре из лука-порея и картофеля

4 шт. лука-порея, 4 большие картофелины, 2 щепотки толченого мускатного ореха, 1 ст. ложка порубленного кервеля, 100 мл свежих сливок, 2 стакана воды, соль, перец.

Подготовить лук-порей и картофель. Нарезать их толстыми кружочками. Влить в кастрюлю 2 стакана воды, положить в нее лук, добавить мускатный орех, соль, перец. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. Откинуть овощи на дуршлаг, дать им полностью стечь. Пропустив их через миксер, приготовить пюре. Влить в пюре свежие сливки. Перемешать на огне в течение нескольких секунд. Посыпать пюре кервелем и подать к столу, например как гарнир к рыбе.

## Свекла с фруктами

4 целые свеклы с ботвой, 1 ? стакана воды, ? стакана

нарезанных свежих абрикосов и апельсинов, 2 ч. ложки лимонного сока, щепотка соли, щепотка мускатного ореха.

Обрезать ботву у свеклы, оставив несколько миллиметров. Сложить в скороварку, влить воду. Закрыть и готовить 15 минут. Охладить свеклу в холодной воде и очистить. Нарезать кубиками или кружочками. Положить в скороварку фрукты, лимонный сок и приправы. Нагреть до размягчения фруктов. Добавить свеклу, перемешать и подать.

## Кабачки фаршированные

1 небольшой кабачок, 120 г вареного мяса, 100 г свежих или 50 г сухих грибов, 30 г жира, петрушка, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, соль, перец, 150 мл воды.

Очистить кабачок и нарезать кружками толщиной 5 см. В получившихся «стаканчиках» чайной ложкой сделать углубление. Нарубленное мясо перемешать с нарезанным луком, грибами. Добавить к этой смеси растопленный жир, яйцо, петрушку, соль. Начинить кабачки. Налить в скороварку воду, поставить на дно подставку. На подставку положить фаршированные кабачки. Закрыть скороварку крышкой. Готовить на пару 5 минут. Скороварку быстро охладить.

## Кабачки на зиму

5 кг кабачков (кубиками), 3 кг помидоров (кружками), 1 кг моркови (кружками), 1 кг лука (кружками), 1 кг перца (кружками), 2 стакана сахара, 2 ст. ложки соли, 400 мл растительного масла, ? стакана уксуса.

Положить овощи в скороварку. С момента закипания подождать 10 минут, затем влить уксус. Разлить по банкам и стерилизовать. Можно положить немного чеснока.

## Кукуруза в початках

3–4 початка кукурузы, 1 л воды.

Очистить початки, вымыть их и положить на подставку в кастрюлю с налитой водой. Закрыть крышкой. Варить 15–20 минут.

# Крупяные блюда

## Рис с горохом и овощами

4 стакана риса, ? стакана гороха, 3 гриба, 50 г моркови, 50 г репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 4 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка красного перца, 2 стебля зеленого лука, 1 ст. ложка рубленого чеснока, 1 ст. ложка соли.

Нарезать грибы, лук, морковь. Промыть рис, положить его в чашу скороварки и налить воды. Сверху на рис положить предварительно размоченный горох и нарезанные овощи, посолить. Плотно закрыть крышку скороварки и готовить 10–15 минут. Смешать соевый соус с растительным маслом, добавить нарезанный зеленый лук, чеснок, перец и заправить готовое блюдо.

## Рис с грибами

400 г риса, 1 средняя головка репчатого лука, 250 г грибов, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки белого вина, 1 л куриного бульона, соль.

Очистить лук и мелко нарезать. Потушить лук на растительном масле на среднем огне, добавить нарезанные грибы, белое вино, а через одну минуту – рис. Добавить бульон и готовить 5 минут под давлением 1. Сдобрить специями.

## Коричневый рис с овощами

1 стакан коричневого риса, 2 стакана куриного бульона, 1 упаковка (100 г) долек миндаля, ? стакана тертой моркови, ? стакана сельдерея, нарезанного кубиками, ? стакана нарезанного зеленого лука, ? стакана нарезанного сладкого перца, 1 нарезанный помидор без семян, 1,5 л воды, ? стакана измельченной петрушки.

Соединить коричневый рис и куриный бульон в металлической миске, подходящей к скороварке. Добавить миндаль и овощи.

В скороварку налить 1 ? чашки воды, установить решетку и миску. Закрыть крышку, готовить 10 минут. Дать скороварке остыть, после чего открыть и дать рису постоять еще 5 минут. Посыпать петрушкой и подать.

## Рис с шафраном

1 стакан круглого белого риса, ? ч. ложки шафрана, 1 ?–2 стакана куриного бульона, 1 зубок чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, соль и черный молотый перец.

В чашу для варки риса положить рис и указанное в инструкции количество бульона для варки риса. Вмешать чеснок, оливковое масло и шафран. Накрыть и варить в течение указанного времени. Когда рис будет готов, выложить его из чаши, посолить и поперчить по вкусу. Хорошо перемешать и подать.

## Рисовая каша

240 г риса, 2 ст. ложки лимонного сока, 1,2 л воды, соль по вкусу.

Промыть рис, довести подсоленную воду в кастрюле до кипения. Положить в воду рис и влить лимонный сок. Размешать. Закрыть кастрюлю крышкой. Варить 10 минут. Быстро охладить кастрюлю. Затем снова нагреть до «шипения» клапана, снять с огня и остудить до комнатной температуры.

## Молочная рисовая каша

250 г риса, 0,5 л молока, немного ванилина, 100 г сахара, 1 яйцо, щепотка соли.

Хорошо промыть рис. Положить его в скороварку и залить водой. Вскипятить. Как только вода впитается в рис, добавить молоко, ванилин, соль. Закрыть кастрюлю и варить рис 10 минут. Снять с огня, открыть кастрюлю и вбить в рис яйцо, всыпать сахар. Перемешать, перед подачей остудить.

# Мясные блюда

## Курица с рисом и тушеными овощами

1 кг курицы, 150 г сливочного масла, 1 кг свежих помидоров, 100 г лука, 250 г сладкого перца, 250 г риса, 2 зубка чеснока, зелень петрушки, соль, перец.

Обдать помидоры кипящей водой, сразу же очистить от кожицы и нарезать. Очистить перец от зерен, крупно нарезать. Мелко нарезать лук. Растопить в скороварке 50 г сливочного масла и слегка обжарить на нем лук. Смешать с помидорами, перцем, измельченным чесноком, солью. Закрыть кастрюлю и тушить овощи 15 минут. Выложить содержимое из кастрюли и вымыть ее. Разрезать курицу на 6 частей. Подрумянить на 50 г масла, посолить, поперчить, подлить немного воды, закрыть кастрюлю и тушить курицу 15 минут. Затем выложить ее и сохранять в горячем виде.

В скороварку в образовавшийся соус положить хорошо вымытый рис, добавить 50 г масла и несколько минут на слабом огне обжаривать в открытой кастрюле. Влить воду (в полтора раза больше по объему, чем риса). Посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и варить рис 6 минут. Овощи положить на дно блюда, сверху разложить кусочки курицы, посыпав рубленой зеленью петрушки. Подать с рисом.

## Курица под сливочным соусом

1 курица весом 1,2 кг, 30 г сливочного масла, 125 мл свежих сливок, 2 яйца, соль, перец, 2 стакана воды.

Разделать курицу на 6 кусков. Положить их в кастрюлю и притомить на сливочном масле без подрумянивания. Посолить, посыпать перцем, влить в кастрюлю два стакана воды (0,25 л). Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Разбить яйца и смешать их со свежими сливками. По завершении приготовления открыть кастрюлю и вынуть из нее куски курицы. Выложить их на сервировочное блюдо и поставить в тепло. Если образовавшийся в процессе приготовления курицы сок покажется вам слишком жидким, то дать ему немного выкипеть. Влить в кастрюлю смесь из яиц и свежих сливок и поставить на слабый огонь. Ни в коем случае не доводить до

кипения. Как только соус приобретет маслянистый вид, снять кастрюлю с огня. Полить соусом куски курицы и сразу же подать их к столу. На гарнир подать домашнюю лапшу.

## Курица с травами

1 небольшая курица весом 1 кг, 1 большой пучок ароматических трав (с эстрагоном, петрушкой, веточкой сельдерея), 2 моркови, 1 головка репчатого лука, нарезанного кольцами, соль, перец.

Разрубить курицу на две части и отбить на разделочной доске, посолить и посыпать перцем с обеих сторон. Вымыть ароматические травы. Выложить ими дно паровой корзинки. Сверху положить отбитую курицу. Влить в кастрюлю 0,75 л воды. Поместить корзинку в кастрюлю. Довести воду до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 12 минут на слабом огне. Открыть кастрюлю.

Разделать вареную курицу на порционные куски. Растереть ароматические травы в однородную массу и намазать ею куски курицы.

## Говяжьи отбивные, тушенные в пиве

600 г мякоти мяса, 75 г сливочного масла, 300 г лука, 0,5 л пива, пучок зелени, соль, перец, 1 кг картофеля.

Нарезать мясо тонкими ломтиками. Подрумянить в скороварке на 50 г сливочного масла. В скороварку положить нарезанный лук, 25 г масла, сверху поместить подрумяненное мясо. Полить пивом, посолить, поперчить, положить зелень. Закрыть и тушить 30 минут. Затем открыть и положить нарезанный половинками картофель. Снова закрыть и варить еще 10 минут.

## Гуляш с квашеной капустой

250–300 г квашеной капусты, ? стакана риса, 500 г говядины, 200 г сметаны, 1 головка репчатого лука, чеснок по вкусу.

В скороварку налить подсолнечное масло. Лук нарезать кольцами, чеснок мелко нарубить и обжарить. Мясо нарезать кубиками. Обжарить вместе с луком до побеления, посолить и поперчить. Добавить квашеную капусту и тушить на медленном огне 20 минут. Если капуста сухая, добавить ? стакана воды. Рис промыть и протушить вместе с капустой. Добавить жидкости из

расчета 1 стакан риса – 3 стакана воды (при этом нужно учесть уже добавленную жидкость). Тушить еще 10 минут в скороварке. Добавить сметану, помешать, довести до кипения и дать постоять 10 минут.

## Жаркое по-быстрому

1 кг вырезки, 30 г сливочного масла, 1 маленькая головка репчатого лука, соль, перец.

В скороварке разогреть масло и как следует обжарить в нем мясо со всех сторон. Положить туда же луковицу, разрезанную на четыре части, посолить, поперчить. Если мясо имеет жир с одной стороны, то положить его жиром на дно. Закрыть кастрюлю. Тушить 10 минут. Можно одновременно на решетке поместить над мясом картофель либо обжарить картофель предварительно и уложить его вокруг мяса.

## Говяжьи щеки со шпиком

1,5 кг говяжьих щек, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 пучок пряной зелени, 1 ст. ложка муки, 150 г репчатого лука, 150 г кусочков шпика, соль, перец.

**Для маринада:** ? бутылки красного сухого вина, 3 зубка чеснока, 1 лимон, ? моркови, нарезанной кружочками, 5 горошин черного перца.

За день до приготовления блюда выдержать мясо в маринаде.

Достать мясо из маринада и перевязать его шпагатом. Хорошо обжарить его на сковородке в небольшом количестве растительного масла до образования золотистой корочки. Достать овощи из маринада, положить их в кастрюлю. Затем положить в кастрюлю мясо. Перемешать все, поставить на средний огонь на 3 минуты. Потом залить в кастрюлю маринад, положить томатную пасту, пучок пряной зелени, соль, перец.

Развести муку в стакане воды. Вылить эту смесь в кастрюлю. Все хорошо перемешать и довести до кипения для удаления кислого вкуса вина.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 40 минут.

Тем временем поджарить отдельно на медленном огне мелко нарезанный репчатый лук и кусочки шпика в небольшом количестве растительного масла и добавить их в блюдо в последний момент перед подачей на стол.

Когда мясо полностью остынет, нарезать его равными

кусочками.

Во время еды макать кусочки мяса в горячий соус. Свежесваренные макаронные изделия или картофельное пюре будут прекрасным гарниром.

## Бычий хвост с луком

1,5 кг говяжьего хвоста, разрезанного на куски, 4–5 крупных головок репчатого лука, ? коф. ложки сладкой молотой паприки, 1 банка томатной пасты, 1 пучок пряной зелени, ? ст. ложки муки, 750 мл воды, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки свежих сливок, соль, перец.

Разогреть в кастрюле растительное масло. Положить туда кусочки говяжьего хвоста и обжарить их в течение 5 минут. Добавить в кастрюлю лук, нарезанный кольцами. Обжарить все до образования золотистой корочки в течение 3–4 минут. Посыпать паприкой. Резко встряхнуть содержимое кастрюли, добавить воду в достаточном количестве, чтобы она покрыла продукты. Затем положить в кастрюлю томатную пасту, соль, перец, пучок пряной зелени.

Развести муку в стакане воды и вылить смесь в кастрюлю. Хорошо все перемешать и довести до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 30 минут. Снять крышку с кастрюли. Добавить в нее свежие сливки.

Перемешать содержимое кастрюли и подать на стол в горячем виде вместе с рисом, сваренным отдельно, или с половинками картофелин, сваренных в течение 8 минут в сотейнике для паровой варки, установленном в кастрюле над мясом.

## Свиное филе с чесноком

1 кг свиного филе, 50 г сливочного масла, 1 зубок чеснока, 1 головка репчатого лука, соль, перец.

Натереть свинину чесноком, посолить, поперчить. Растопить в скороварке 50 г сливочного масла и обжарить мясо куском со всех сторон на сильном огне. Положить разрезанный на четыре части лук.

Закрыть и тушить 30 минут.

## Свиное рагу в красном вине

1,2 кг бескостной свинины, 100 г соленых полосок шпика, 3 лука-шалота, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 кусочка сахара или 1 коф. ложка меда, ? бутылки красного вина, 12 маленьких головок репчатого лука, 1 пучок пряной зелени, 1 зубок чеснока, 1 ст. ложка муки, перец.

В кастрюле с растительным маслом обжарить в течение 15 минут лук-порей, полоски соленого шпика и свинину, разрезанную на крупные ломти. Добавить сахар или мед. Поперчить. Полить все красным вином. Добавить к этой массе очищенные маленькие головки репчатого лука. Положить пучок пряной зелени и зубок чеснока.

Развести муку в стакане воды. Вылить эту смесь в кастрюлю. Все хорошо перемешать и довести до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне 25 минут.

Подать блюдо на стол в очень горячем виде, приправив специями. Мясо полить его собственным слегка подсоленым соусом и подать, например, с картофелем или черносливом, сваренными на пару в сотейнике одновременно с мясом.

# Рыбные блюда

## Тушеная треска

1 кг целиком засоленной трески, 3 ст. ложки оливкового масла, 3 головки репчатого лука, 2 белых стебля лука-порея, 1 кг томатов, 4 зубка чеснока, 1 пучок пряной зелени, несколько листочков базилика, 500 г нарезанного кружочками картофеля, 200 г черных маслин, соль, перец.

**Для соуса:** 4 анчоуса, ? стакана оливкового масла, 1 ст. ложка коньяка.

За 1–2 дня до приготовления вымочить соленую треску в большом количестве воды. Затем разделать треску, освободив ее от костей, и разрезать на крупные ломти.

Обжарить в кастрюле на оливковом масле мелко нарезанные головки репчатого лука и стебли лука-порея до образования золотистой корочки. Добавить к ним очищенные от кожицы и разрезанные на 4 части томаты, толченый чеснок, нарезанный пучок пряной зелени, базилик, соль, перец. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжить варить на медленном огне в течение 10 минут.

Открыть кастрюлю, положить в нее ломтики трески и добавить достаточное количество воды, чтобы она покрывала все содержимое кастрюли. Затем добавить соль и перец. Довести до кипения, не закрывая кастрюлю крышкой. После этого вытащить ломтики трески и положить их в сотейник для паровой варки.

Добавить в кастрюлю нарезанный кружочками картофель и маслины. Поставить в нее сотейник для паровой варки на его подставке. Снова закрыть кастрюлю крышкой. Когда клапан зашипит, продолжить варить на медленном огне еще 10 минут.

***Приготовить соус:*** измельчить анчоусы и смешать с оливковым маслом и коньяком.

Добавлять соус в кушанье непосредственно перед подачей на стол.

## Филе трески с овощной подливой

500 г филе трески, 3 ст. ложки растительного масла, 3 головки репчатого лука, 6 томатов, 1 зубок чеснока, 1 кайенский перец, щепотка имбиря, 1 пучок пряной зелени, соль.

За день до приготовления блюда положить соленое филе

трески в большую посуду с холодной водой для отмачивания (необходимо время от времени воду менять). Нарезать репчатый лук. Очистить от кожицы томаты, нарезать их и слегка сжать для удаления из них семян. Отжать и вытереть филе трески. Нарезать его на кусочки.

Хорошо разогреть растительное масло в кастрюле. Бросить в нее нарезанный репчатый лук, потом положить ломтики филе трески. Когда они поджарятся до румяной корочки с одной стороны, перевернуть их и обжарить с другой стороны. Добавить в кастрюлю томаты, чеснок, кайенский перец, щепотку имбиря, пучок пряной зелени, соль. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжить варить на несильном огне в течение 10 минут.

Перед подачей на стол довести до кипения содержимое кастрюли при снятой крышке для подсушивания готового блюда (если это окажется необходимым).

## Филе трески с помидорами

2 филе трески, 500 г очищенных помидоров, 1 головка репчатого лука, 3 зубка чеснока, 2 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки растительного масла, ? ст. ложки паприки, соль.

Мелко порубить лук. Нарезать чеснок тонкими ломтиками и обжарить на растительном масле. Когда чеснок зарумянится, добавить лук. Когда лук зарумянится, добавить помидоры и паприку, сахар и соль. Тушить 2–3 минуты, затем добавить треску. Готовить 3 минуты под давлением 1.

## Тунец под винным соусом

1 кусок свежего тунца весом от 800 г до 1 кг, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 головки репчатого лука, 2 стакана красного вина, 4 томата или 1 ст. ложка томатной пасты, 1 зубок чеснока, 1 пучок пряной зелени, петрушка, соль, перец, 8 средних по размеру картофелин.

Разогреть в кастрюле оливковое масло. Положить в нее нарезанный кольцами репчатый лук, потом кусок тунца. Обжарить его до румяной корочки с двух сторон. Полить красным вином. Добавить очищенные от кожицы, разрезанные на части и отжатые от сока и семян томаты (или томатную пасту), чеснок, пучок пряной зелени, соль, перец. Добавить немного воды, чтобы кусок тунца был погружен в нее на 1/3 своей толщины, и довести все до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на

сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжить варить на слабом огне в течение 10 минут. Затем снять крышку с кастрюли. Поставить сотейник для паровой варки, заполненный очищенным и подсоленным картофелем, на своей подставке над куском тунца. Закрыть кастрюлю крышкой и, когда клапан зашипит, продолжить варить еще в течение 10 минут на медленном огне.

Подать тунца с картофелем, приготовленным на пару и посыпанным петрушкой.

## Тушеные сардины с овощами

500 г сардин, 1 стакан растительного масла, 300 г фасоли, 200 г свеклы, 200 г моркови, ? стакана растительного масла, 3 головки репчатого лука, 5 зубков чеснока, 3–4 горошины перца, лавровый лист, соль по вкусу.

Очистить сардины, вымыть и положить в кастрюлю вместе с лавровым листом и душистым перцем. Посолить и залить растительным маслом. Кастрюлю поставить на маленький огонь на 25–30 минут, закрыв крышкой. При этом масло смешается с соком рыбы и приобретет мутный желтоватый оттенок. К концу кипения сок выкипит и масло вновь станет прозрачным.

Пока рыба готовится, очистить фасоль, свеклу и морковь, нарезать их кубиками. Поджарить нашинкованный репчатый лук и положить все это в небольшую кастрюлю, добавив очищенный, мелко нарезанный чеснок, соль.

В скороварку налить воду, поставить в нее кастрюлю с овощами, а на нее – кастрюлю с рыбой. Через 40 минут после того, как скороварка зашипит, погасить огонь, остудить скороварку, вынуть обе кастрюли. Рыбу можно есть как в горячем, так и в холодном виде.

## Окунь под острым соусом

4 рыбных филе, 1 ? ч. ложки молотого тмина, ? стакана оливкового масла, ? стакана мелко рубленной петрушки, 1 зубок чеснока, ? ч. ложки соли, 1/8 ч. ложки свежемолотого перца, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка красного винного уксуса.

В пищевом процессоре соединить петрушку, чеснок, лимонный сок, уксус, тмин, оливковое масло, соль и перец. Взбивать, пока зелень полностью не измельчится. Выложить соус в соусницу. Если готовите заранее, накрыть и поставить на ночь в холодильник.

Установить скороварку. Положить в нее рыбное филе.

Накрыть крышкой и варить 12–15 минут. Затем немного посолить рыбу. Подать с соусом.

## Окунь с лимонным соком

4 рыбных филе, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки бальзамического уксуса, 1 зубок чеснока, 1 ч. ложка лимонного сока, ? ч. ложки размолотого красного жгучего перца, 6 средних грибов, 2 ст. ложки оливкового масла, 3 лука-шалота, соль и свежемолотый черный перец.

Натереть рыбное филе чесноком со всех сторон. Положить на тарелку. В скороварку установить паровую корзину или чашу. Положить в нее рыбу, а поверх рыбы – дольки грибов и лук. Накрыть крышкой и варить 12–15 минут.

В маленькой миске смешать соевый соус, уксус, лимонный сок, красный перец и масло. Когда рыба, грибы и лук будут готовы, переложить их на блюдо. Немного посолить и поперчить. Полить сверху соевым соусом и подать.

# Десерты

## Бананы в фольге

4 банана, 2 ч. ложки ванильного порошка, ? лимона, 4 ч. ложки сахара.

Очистить бананы. Разрезать каждый банан вдоль на две части. Сбрызнуть их лимонным соком, чтобы они при приготовлении не почернели. Положить на каждый квадратный кусок алюминиевой фольги одну половинку банана, кусочек ванили или ? чайной ложки ванильного порошка, 1 чайную ложку сахара и вторую половинку банана. Не сжимая, завернуть все в алюминиевую фольгу, тщательно загнув ее края. Положить пакеты в паровую корзинку. Поместить паровую корзинку в кастрюлю с 0,75 л воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 12 минут на слабом огне. Подать бананы горячими.

## Яблоки с финиками

3 кислых яблока, 6 фиников, 3 ч. ложки сахарного песка, ? ч. ложки корицы.

Яблоки разрезать пополам, удалить сердцевину. Из фиников извлечь косточки и положить в середину каждой из половинок яблок. Сверху посыпать сахаром и корицей. Готовить в скороварке 15–20 минут (пока яблоки не станут мягкими).

## Инжир в красном вине

1 ? стакана сухого красного вина, 1 палочка корицы, ? стакана лимонного сока, 12 шт. спелого свежего инжира, ? стакана сахара, взбитые сливки (по желанию).

Влить 1 ? стакана воды в резервуар. Установить чашу для варки риса. Влить в нее вино, лимонный сок, добавить сахар и палочку корицы. Мешать, пока сахар не растворится. Положить фиги в смесь. Рисовую чашу с содержимым поместить в корзину. Накрыть крышкой и варить 18–25 минут, пока инжир не станет мягким, но сохранит форму. Переложить инжир в сервировочную посуду, удалить палочку корицы.

Винный соус перелить в соусник и довести до кипения на среднем огне. Прокипятить, быстро перемешивая, пока немного

не загустеет и его объем не сократится до 1 стакана. Полить инжир сиропом. Накрыть и поставить в холодильник. Подать в холодном виде, можно со взбитыми сливками.

## Груши с малиновым соусом

4 спелые груши, 2 ст. ложки сахара, ? стакана консервированной малины, ? стакана сухого белого вина, 1 упаковка замороженной малины, ? стакана апельсинового сока, 1 ? ч. ложки кирша (вишневого ликера).

Груши очистить от кожуры и зерен, разрезать пополам. Малину разморозить.

Влить воду в резервуар или внутреннюю чашу. Установить поддон и чашу. Положить в нее груши, срезом вниз. Накрыть крышкой и варить 10–12 минут, пока груши не станут мягкими.

Смешать вино, апельсиновый сок и сахар. Мешать, пока сахар не растворится. Вынуть груши из скороварки и положить их в посуду в винную смесь. Оставить охлаждаться примерно на 2 часа. Если готовить заранее, накрыть и поставить в холодильник.

***Для соуса*** подогреть ягоды в маленьком соуснике на среднем огне. В пищевом процессоре взбить малину вместе с подогретыми консервированными ягодами до консистенции пюре, затем добавить кирш, чтобы удалить зернышки. Пропустить малиновое пюре через ситечко. Накрыть и поставить в холодильник до подачи на стол.

Перед подачей положить на десертную тарелку две половинки груши. Добавить 2 столовые ложки винного маринада и сверху – 3 столовые ложки малинового соуса.

## Чернослив в красном вине

500 г крупного чернослива, 3 ст. ложки сахарного песка, ? бутылки красного вина, 2 бутона гвоздики, 1 палочка корицы, 2 кусочка лимонной корки.

Положить все ингредиенты в кастрюлю. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. Поставить охлаждаться. Поместить чернослив в холодильник до следующего утра.

Подать на десерт вместе с печеньем или после кофе, разложив фрукты в низкие бокалы и залив их винным компотом. Приготовленный таким образом чернослив может некоторое время храниться в холодильнике.

## Яблочный пирог

250 г дрожжевого теста, 300 г яблок, 70 г слив, 50 г сливочного масла, ? стакана рома, 50 г сухарей, 100 г сахара, 50 г изюма, 30 г кедровых орехов, щепотка корицы, цедра 1 лимона.

Очистить и тонко нарезать яблоки, затем слегка обжарить до коричневого оттенка в масле. Добавить ром. Охладить и добавить сухари, сахар, изюм, намоченный в теплой воде и отжатый, кедровые орешки, лимон и корицу, слегка перемешивая. Раскатать тесто в тонкий квадрат. Смазать небольшим количеством растопленного масла, сверху положить яблочную начинку, оставляя немного места на краях. Загнуть края и скатать тесто так, чтобы края соединились. Положить пирог в скороварку.

## Бисквитный пудинг

8 бисквитов, 0,5 л молока, 4 яйца, 150 г сахара, 20 г сливочного масла, щепотка соли, 2 ст. ложки рома, 100 г винограда, 100 г засахаренных фруктов.

Приготовить металлическую форму диаметром 18 см для приготовления суфле.

Для заварного крема вскипятить молоко с сахаром и щепоткой соли. Снять молоко с огня, добавить в него размешанные яйца и ром.

Смазать всю поверхность металлической формы сливочным маслом. Покрошить туда бисквиты. Положить на них изюм и кусочки засахаренных фруктов. Сделать несколько таких слоев и заполнить форму доверху. Затем залить ее горячим заварным кремом. Пока крем пропитывает пудинг, уплотнить его ложкой. Оставить доходить на 10 минут. Поставить форму в паровую корзину. Закрыть форму алюминиевой фольгой. Загнуть фольгу и закрепить ее резинкой. Поместить корзинку в кастрюлю с 0,75 л воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

## Пасхальный пудинг

8 бисквитов, 0,5 л молока, 4 ст. ложки сахарного песка, 4 яйца, 20 г сливочного масла, 100 г засахаренных вишен, 2 ст. ложки рома.

Необходимо приготовить металлическую форму диаметром 18 см для приготовления суфле или шарлотки.

Вскипятить молоко с сахарным песком. Вылить его на

бисквиты, с тем чтобы они пропитались. Растолочь их в однородную массу. Разбить яйца, размешать их. Измельчить вишни. Смешать бисквиты, яйца и вишни. Влить в полученную смесь ром.

Смазать маслом всю поверхность металлической формы. Вылить в нее приготовленную смесь. Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края. Сверху поставить тарелку. Поместить форму в паровую корзинку. Поставить корзинку в кастрюлю с 0,75 л воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на очень слабом огне. Не вынимая из формы, поставить пудинг охлаждаться.

## Ватрушки с карамелью

0,24 л молока, 5 ст. ложек сахара или 12–15 кусочков сахара, щепотка соли, 1 пакетик ванильного сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки жидкой карамели, 4 ватрушки.

Налить в кастрюлю молоко, добавить сахар, соль, ваниль. Вскипятить. Разбить в миску яйца и перемешать их. Непрерывно помешивая, вылить в нее вскипевшее молоко, а затем половину жидкой карамели. Намазать ватрушки изнутри оставшейся карамелью. Заполнить их полученной горячей смесью. Обернуть ватрушки алюминиевой фольгой и положить в паровую корзинку, сверху накрыть их тарелкой. Поместить паровую корзинку в кастрюлю с 0,75 л воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 7 минут на слабом огне. Затем открыть кастрюлю и вынуть ватрушки. Поставить на холод. Подать на стол охлажденными.

## Мармелад из лимонов

0,5 кг лимонов, 0,5 л воды, 1,25 кг сахара.

Вымыть и обсушить лимоны. Разрезать их на половинки и выжать сок. Вычистить сердцевинки и косточки и завернуть их в марлю. Нарезать кожуру на одинаковые кусочки. Замочить все это в воде, смешанной с лимонным соком, и оставить на ночь. Затем отжать в кастрюлю-скороварку содержимое марли и добавить все остальное. Плотно закрыть крышку, поставить на огонь. После достижения высокого давления варить 10–15 минут. Дать скороварке медленно остыть. Открыть крышку и добавить сахар. Размешать его до растворения. Снова поставить кастрюлю на

огонь, но не накрывать крышкой. Довести до кипения, снять пену и варить, пока мармелад не загустеет. (Тест на готовность: заранее поставить в морозильное отделение холодильника чистое фарфоровое блюдечко. Капнуть мармелад на охлажденное блюдечко. Если капля расплывается и течет вниз при наклоне блюдечка – значит, варку надо продолжить. Капля готового мармелада на охлажденном блюдце сохраняет форму.)

Разложить готовый мармелад по стерилизованным банкам. Закрыть вощеной или пергаментной бумагой.

## Компот из сушеных абрикосов

250 г сушеных абрикосов, 50 г сахара или 2 ст. ложки меда, 1 пакетик ванильного сахара.

Вымыть абрикосы. Дать им стечь. Замочить их в воде на несколько часов. Налить в кастрюлю ? стакана воды, положить в нее ваниль, сахар и мед, приготовленные абрикосы. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

## Компот из сухофруктов

24 чернослива без косточек, 12 сушеных абрикосов, 100 г изюма, 8 шт. сушеного инжира, ? лимона и ? апельсина (нарезать кружочками), 1 пакетик ванильного сахара, 1 ликерная рюмка рома.

**Для сиропа:** 4 стакана сухого белого вина, 50 г сахара.

**Для украшения:** несколько фиников, ядрышки незрелых орехов, миндаль.

Налить в кастрюлю вино, положить сахар, довести до кипения и варить в течение 1 минуты, не закрывая кастрюлю крышкой. Затем положить в кастрюлю нарезанные сливы и инжир, абрикосы, изюм, кружочки лимона и апельсина в кожуре, стручок ванили. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. Охладить, влить ром. Поставить в холодильник на 2 дня.

Подать компот в бокалах. Украсить его финиками, орехами и миндалем.

## Десертный соус из свежих слив

2 кг свежих слив, 1 стакан сахара.

Из слив вынуть косточки и разрезать их на четвертинки. Влить 2 стакана воды в резервуар. Установить чашу для риса. Положить в нее сливы и сахар, влить 1 стакан воды, перемешать. Накрыть крышкой и варить 25–30 минут, пока сливы не разварятся. Переложить сливы вместе с соком в металлическое сито и протереть, чтобы удалить кожицу. Хорошо перемешать. Накрыть и поставить в холодильник.

Подать в холодном виде, выкладывая на мороженое или выпечку.

## Пудинг морковный

320 г моркови, 60 мл молока, 30 г манной крупы, 2 яйца, 40 г сливочного масла, 20 г сахара, 30 г молотых сухарей, 70 г сметаны.

Морковь мелко нарезать и припустить в небольшом количестве воды. На молоке сварить густую манную кашу, положить в нее сахар, масло, яичные желтки, соль и смешать с морковью. На холоде тщательно взбить веничком яичные белки и осторожно соединить их с подготовленными продуктами. Выложить подготовленные ингредиенты в форму. Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края. Сверху поставить тарелку. Поместить форму в паровую корзинку. Поставить корзинку в кастрюлю с 0,75 л воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 30 минут на очень слабом огне.

Пудинг из формы при подаче вынуть, а пудинг, запеченный на противне или в сотейнике, нарезать, не вынимая. Сметану к пудингу подать отдельно.

## Пудинг из ванильных сухарей

150 г ванильных сухарей, 3 яйца, ? стакана сахара, 2 стакана молока, 100 г сливочного масла, 100 г изюма (без косточек).

Залить горячим молоком ванильные сухари. Растереть яичные желтки с сахаром, взбить в густую пену. Изюм промыть, перебрать и просушить. Сухари растереть, добавить в них подготовленные желтки, растопленное масло, изюм, цукаты, тщательно размешать и добавить взбитые белки. Обильно смазать маслом и посыпать сухарями форму. Подготовленной массой заполнить форму до ? ее объема так, чтобы осталось место для подъема пудинга. Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края. Сверху поставить тарелку.

Поместить форму в паровую корзинку. Поставить корзинку в кастрюлю с 0,75 л воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 30 минут на очень слабом огне.

Пудинг готов, если он легко отделяется от стенок посуды. Выложить его на блюдо. Можно залить пудинг фруктовым или ягодным соусом, взбитой с сахаром сметаной. Такой пудинг можно приготовить и из простых сухарей, а для аромата добавить ? порошка ванилина.

# Блюда, приготовленные в духовке

# Как готовить в духовке

Методы и приемы приготовления пищи на электроплите значительно отличаются от способов приготовления на газовой плите. Главное – знать зависимость между электроплитой и посудой и уметь регулировать температуру.

Духовки электроплит бывают с грилем и вертелом и без них, с термостатом и без термостата. Регулировать температуру при наличии термостата надо почти так же, как в газовой плите. Это не представляет особых трудностей. В обращении с электродуховкой без термостата необходимо придерживаться следующих правил:

Проверить силу своей печи можно таким способом: на самую середину противня положить лист белой бумаги и поставить противень на среднюю полку духовки, включив ее на сильный нагрев. Когда бумага станет светло-коричневой, это будет означать, что печь готова «принимать пищу». То же самое можно проделать, поместив противень с бумагой в духовку со слабым нагревом. Допустим, при сильном нагреве бумага побуреет через 3 минуты после включения духовки, при слабом – через 10 минут.

Зная время, требуемое для предварительного слабого или среднего нагрева духовки, можно рассчитать момент, когда следует помещать в нее сырые блюда, и именно с этого момента отсчитывать время приготовления.

В электродуховке целесообразно располагать блюдо в центре противня, на средней (а не на верхней, как в газовой плите) полке.

Варить в электродуховке нужно на самой нижней полочке. Это безопаснее и удобнее.

Лучшая посуда для тушения в электродуховке – из чугуна или обливного чугуна, огнеупорной глины, керамическая. Можно применять и фольгу, но при этом надо тщательно перекрывать рант, образуемый в результате загиба краев фольги. Надежнее заворачивать продукт в двойной слой фольги, чтобы не было прорыва пара и жидкости (сока), например, при приготовлении мяса и рыбы.

Для долговременного тушения блюдо можно ставить и в холодную духовку.

В заранее нагретую духовку ставят, как правило, кондитерские и хлебобулочные изделия.

Дверцу электродуховки всегда слегка приоткрывают во второй половине приготовления; если блюда запекают в течение часа, то в последние 20 минут дверца духовки должна быть

полностью открыта.

Общим правилом температурного режима электродуховки следует считать то, что выпечка, тушение и особенно запекание ведутся только при двух температурах: в первую половину – при наивысшей, которую способна дать печь, а во вторую половину (или треть) – при самой низшей, а иногда и при совершенно выключенной печи, на ее так называемом остаточном тепле.

*Температура, наиболее благоприятная для электродуховки, имеющей термостат,* рассчитана для разных видов блюд (продуктов) и кулинарных изделий:

безе, меренги – 100–150 ˚С;

пряники – около 140 ˚С;

песочное печенье – около 160 ˚С;

твердое мелкое печенье (сдобное) – около 170 ˚С;

венское тесто, масляное тесто – 190 ˚С;

торты, бисквиты – около 190 ˚С;

хлеб – 200–210 ˚С;

булочки сдобные – 200–250 ˚С;

паштеты, пасты – 170 ˚С;

рыба (варка) – 150–170 ˚С;

говядина – 150–160 ˚С;

свинина – 170 ˚С;

тушение с падающей температурой – от 250 ˚С (томление овощей с мясом);

колерование (быстрое) – 200–250 ˚С;

тушение – 150–170 ˚С.

Сейчас на многих кухнях появилась турбопечь – самая современная кухонная машина, в которой для приготовления пищи используется совершенно новый принцип нагрева продуктов. Поток горячего воздуха при заданной температуре обдувает приготавливаемое блюдо, равномерно нагревая его со всех сторон. Технология обогрева позволяет сохранить пищу сочной даже при образовании поджаристой корочки.

Устройство турбопечи дает возможность одновременно готовить несколько совершенно различных продуктов (например, жарить мясо или рыбу и запекать яблоки). При этом они не будут пропитываться посторонними запахами. Конструкция турбопечи позволяет открывать ее в процессе работы, извлекать из нее приготавливаемые блюда, что-либо добавлять в них, заправлять приправами и т. д.

В турбопечи продукты можно тушить, запекать, жарить до золотистой корочки, готовить десерты и изделия из теста. Блюда, приготовленные в турбопечи, содержат незначительное количество холестерина, поскольку для их приготовления

используется минимум жиров. В процессе приготовления продукты не требуют перемешивания, так как нагревание осуществляется равномерно со всех сторон.

Турбопечи изготавливаются из прозрачных материалов, что позволяет легко определять степень готовности того или иного блюда.

# Закуски и бутерброды

## Закуска из зеленого горошка

1 ? стакана свежего или консервированного зеленого горошка, 1 морковь, 3 небольшие картофелины, 2 сладких болгарских перца, 150 г тыквы, 1–2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, соль и сахар по вкусу.

**Для соуса:** 1 стакан сметаны, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка просеянной муки, сок ? лимона.

Картофель вымыть щеточкой, сварить в мундире до мягкости, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Свежий зеленый горошек перебрать, промыть, опустить в кипящую воду, добавить соль и сахар и варить 5 минут, а консервированный – просто отцедить от жидкости.

С тыквы срезать кожуру, удалить семена и волокнистую ткань и нарезать ломтиками. Сладкий перец опустить на 15 секунд в кипяток, снять кожицу и нашинковать соломкой. Морковь очистить, вымыть и нарезать кубиками.

Подготовленные овощи тщательно перемешать и переложить в глубокую сковороду или соусник.

***Приготовить соус:*** муку спассеровать в сливочном масле до кремового оттенка, медленно развести подогретой сметаной, тщательно растирая, чтобы не было комочков, и варить при слабом кипении до загустения. Затем ввести яичные желтки, перемешать, добавить лимонный сок, довести почти до кипения и процедить.

Полученным соусом залить овощи, поставить в нагретую духовку и запекать в течение 20–30 минут.

Подавать к столу в горячем виде, украсив измельченной зеленью петрушки.

## Баклажаны с красным сладким перцем

4 баклажана, 4 шт. сладкого красного перца, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки рубленого укропа, соль, молотый перец по вкусу.

Баклажаны запечь в духовке в течение 20–25 мин, затем очистить кожицу, удалить плодоножки, а мякоть измельчить. Сладкий перец нарезать соломкой. К баклажанам и перцу добавить нарезанный соломкой репчатый лук, соль, молотый перец, растительное масло, перемешать и посыпать рубленым

укропом.

## Баклажаны, запеченные с помидорами и перцем

3 баклажана, 3–4 помидора, 1 столовая ложка муки, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.

Очищенные от кожицы баклажаны разрезать вдоль пополам, посолить и оставить на 30–40 минут, чтобы вышла горечь. После этого баклажаны обсушить, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон в большом количестве растительного масла, слегка остудить и нарезать на небольшие кусочки. Помидоры помыть, опустить на несколько секунд в кипяток, удалить кожицу, а мякоть измельчить.

Сковороду хорошо смазать маслом, положить в нее помидоры, а потом баклажаны, посолить, посыпать молотым перцем и петрушкой, поставить в духовку и запекать на среднем огне в течение 40–45 минут, время от времени встряхивая. Приготовленные таким образом баклажаны можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

## Форшмак из сельди

2 малосольные сельди, 500 г жареной телятины, 1–2 стакана молока, ? стакана сметаны или сливок, 2 яйца, 1 луковица, 2–3 ломтика черствого белого хлеба, 2 столовые ложки растительного масла, 1–2 столовые ложки молотых сухарей, по 3–5 горошин черного и душистого перца, мускатный орех на кончике ножа, соль.

Растереть в порошок горошины черного и душистого перца. Ломтики черствого хлеба замочить в молоке и отжать.

Селедку почистить, выпотрошить, вымыть, вынуть крупные кости, а мякоть вымочить в течение 30–50 минут в молоке.

Репчатый лук очистить, ополоснуть, мелко нашинковать и обжарить в разогретом растительном масле до золотистого оттенка.

Мясо, рыбу, замоченный хлеб дважды пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить смесь черного и душистого перца, мускатный орех, обжаренный лук, сметану или сливки, сырые яйца и оставшееся масло, тщательно перемешать и выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, поставить в нагретую духовку и запекать около получаса.

## Паштет из говяжьей печени по-домашнему

1 кг говяжьей печени, 250 г копченой свиной грудинки, 1 зубок чеснока, 1 луковица, 3 столовые ложки коньяка, 50 г свиного сала, молотый черный перец, соль по вкусу.

Лук и чеснок почистить и ополоснуть, лук разрезать на четыре части. Печень промыть, разрезать на четыре куска, сложить их в кастрюлю, положить туда же свиную грудинку, чеснок и лук, залить водой и варить до тех пор, пока печень не станет розовой на срезе. Затем все вместе пропустить через мясорубку, добавить молотый перец, соль, коньяк и растереть до однородного состояния.

Полученную массу выложить в форму, накрыть сверху тонкими ломтиками свиного сала и закрыть промасленной бумагой. Форму поставить на противень, налить в него горячей воды на уровень в один палец, поставить в горячую духовку и запекать в течение 1,5 часа.

Готовый паштет охладить, не вынимая из формы, затем выложить на блюдо, нарезать тонкими ломтиками и подать на стол.

## Гренки с капустой, тыквой и сыром

200 г пшеничного хлеба, 1 стакан молока, 10 г сливочного масла, 10 г сахарного песка, 2 яйца, ? маленького кочана цветной капусты, 120 г тыквы или кабачка, 2 небольших яблока, 2 средние моркови, 20 г мелко нарезанной зелени петрушки или укропа, 20 г тертого сыра.

Нашинковать свежую цветную капусту, морковь, тыкву (или кабачки), яблоки, зелень. Морковь с добавлением масла и молока стушить до полуготовности. Затем добавить капусту, кабачки и тыкву и тушить до готовности. Добавить мелко нашинкованные яблоки, зелень, яичные белки, сахарный песок, слегка посолить и хорошо перемешать.

Ломтики пшеничного хлеба намочить в смеси молока, яиц и сахарного песка и слегка обжарить. На обжаренные гренки горкой положить овощи, сверху посыпать тертым сыром. Запечь гренки в духовке.

## Гренки пикантные с сыром, яйцами и петрушкой

200 г булки, 3 яйца, ? стакана молока, 20 г пшеничной муки, ? стакана тертого сыра, соль и зелень петрушки.

Яйца смешать с мукой и молоком, добавить тертый сыр,

немного мелко рубленной зелени петрушки, соль. Все тщательно перемешать. Нарезать ломтиками булку, смочить в жидком тесте и запечь в сильно разогретой духовке до золотистого цвета. Эти гренки можно подавать на гарнир.

## Гренки с баклажанами

200 г пшеничного хлеба, 2 небольших баклажана, 1 луковица, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки томатного сока, 2 столовые ложки панировочных сухарей.

Пшеничный хлеб нарезать ломтиками толщиной 1 см, сбрызнуть водой и обжарить каждый ломтик с одной стороны. Баклажаны нарезать мелкими кубиками, посолить и выдержать некоторое время для выделения горечи. Затем слить образовавшуюся жидкость, посыпать их мукой и обжарить в масле; добавить обжаренный репчатый лук, перец, соль и томатный сок. Все тщательно перемешать и тушить 15 минут. Этой массой залить гренки, обсыпать сверху сухарями и поставить в нагретую духовку на 15 минут. К столу подавать горячими.

## Гренки с сыром и перцем

200 г пшеничного хлеба, 10 г сливочного масла, 100 г сыра, красный перец по вкусу.

Ломтики пшеничного батона подсушить, слегка намазать сливочным маслом. Положить на них полоски сыра толщиной около 0,5 см, посыпать красным перцем и запекать в горячей духовке до тех пор, пока сыр не начнет плавиться.

## Гренки с жареными грибами

**Для фарша:** 1 кг свежих грибов, 200 г репчатого лука, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки масла, соль, перец по вкусу.

**Для гренок:** 450–500 г белого хлеба.

Грибы мелко порезать, обжарить в масле, добавить к ним слегка поджаренный лук, перец, посыпать мукой, положить сметану, прокипятить и хорошо перемешать.

Гренки из белого хлеба обжарить с обеих сторон, разложить на них фарш из грибов, посыпать панировочными сухарями и поставить в духовку, чтобы они хорошо пропеклись и подрумянились.

## Гренки с репчатым луком

12 ломтиков черствого хлеба, 50 г маргарина, 200 г репчатого лука, 50 г твердого сыра, 10 г лука, 1 яйцо, 2–3 столовые ложки сметаны, соль, перец.

Батон хлеба очистить от корки, нарезать ломтиками толщиной 1 см и смазать тонким слоем жира. Намазанной стороной уложить на противень.

Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, поджарить до золотистого цвета (на 30 г маргарина), подлить 2–3 ложки воды и тушить 8–10 минут. Снять с огня, посыпать мукой, добавить сметану, 20 г твердого сыра, посолить, поперчить. Соединить с разболтанным яйцом, поставить на огонь и загустить (2–3 мин), постоянно помешивая.

Гренки покрыть сверху толстым слоем массы из лука. Посыпать сверху сыром, поместить в сильно нагретый духовой шкаф. Подрумяненные до золотистого цвета гренки вынуть, положить на блюдо, украсить зеленью и подавать горячими.

## Гренки с сельдью

20 ломтиков (? батона) пшеничного хлеба, 2 сельди (около 300 г), 30 г черствого хлеба, 20 г толченых сухарей, 1 желток, 4–5 столовых ложек сметаны, 1 стакан молока, 30–40 г твердого сыра, 20–30 г жира.

Сельди вымочить в течение 24 часов, очистить, отделить филе, черствый хлеб намочить в молоке (? стакана), отжать. Сельдь и хлеб пропустить через мясорубку так, чтобы получилась однородная масса. Добавить желток, сметану, толченые сухари и тщательно растереть – масса должна быть густой.

Батон очистить от корки, нарезать прямоугольниками и слегка сбрызнуть молоком. Каждые два ломтика хлеба намазать массой из селедки, сложить вместе, сверху положить слой массы и обильно посыпать тертым сыром. Выложить на лист, смазанный жиром, и запекать несколько минут в сильно нагретом духовом шкафу. Горячие гренки положить на круглое блюдо и подать на стол, украсив зеленью петрушки.

## Гренки с помидорами

200 г пшеничного хлеба, 2 помидора, 2 столовые ложки растительного масла без запаха, соль по вкусу.

Пшеничный хлеб нарезать квадратными кусочками толщиной 1 см и обжарить в растительном масле. Накрыть гренки

кружочками помидоров и подрумянить в духовке.

## Гренки с помидорами и сельдью

10 ломтиков черствого хлеба (1/3 батона), 60 г швейцарского сыра, 10 толстых кружков свежих помидоров, 100 г пасты из сельди, 40 г жира.

С батона срезать корку и нарезать его ломтиками толщиной 1 см. Ломтики намазать тонким слоем пасты из сельди, покрыть каждый кружком свежего помидора. Сверху посыпать тертым сыром. Положить на противень, смазанный толстым слоем жира, и поставить в сильно нагретый духовой шкаф на 10 минут. Горячие гренки выложить на круглое блюдо, украсить зеленью петрушки.

## Гренки острые

10 ломтиков хлеба (1/3 батона), 50 г швейцарского сыра, 40 г масла, 4–5 столовых ложек молока, соль, молотый красный перец.

Батон очистить от корки, нарезать ломтиками толщиной 1 см и сбрызнуть молоком. Сыр натереть, перемешать с растопленным маслом, намазать ломтики, сверху посыпать молотым красным перцем. Гренки положить на лист и поместить в сильно нагретый духовой шкаф на 5 минут. Подрумяненные до золотистого цвета гренки подавать горячими к прозрачным супам или как закуску.

## Гренки с сыром

6 толстых ломтиков батона, 240 г тертого твердого сыра, 3 столовые ложки сливочного масла или маргарина, 125 мл пива, ? чайной ложки красного молотого перца, 1 чайная ложка горчицы, 1–2 желтка.

Ломтики хлеба обжарить с обеих сторон. Растопить масло на слабом огне и, постоянно помешивая, добавить сыр и пиво, затем приправить красным перцем и горчицей. Желтки взбить и, помешивая, также вылить на сковороду. Еще раз разогреть на огне, но не доводить до кипения.

Полученную массу намазать на гренки и поставить на непродолжительное время в духовку.

## Сандвичи по-голландски

4 ломтика белого хлеба, масло, 4 ломтика сыра гауда, 4 ломтика мяса, 3 ломтика ананаса.

Обжарить ломтики белого хлеба, намазать маслом, положить на каждый по кусочку мяса, 1/3 ломтика ананаса и 1 ломтику сыра. Все поставить в духовку и запекать до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Каждый сандвич украсить ? части ломтика ананаса, веточкой петрушки и маленькой горкой томатной пасты.

## Гренки с колбасой или сосисками

12 ломтиков хлеба, 6 сосисок, 40–50 г жира.

**Для соуса из хрена:** 150 г хрена, 30 г маргарина, 20 г муки, 1 стакан отвара, 3–4 столовые ложки сметаны, 1 желток, соль, сахар, лимонная кислота.

***Приготовить соус:*** хрен очистить, сполоснуть и мелко натереть. Из маргарина и муки приготовить заправку, добавить половину натертого хрена, поджарить, развести отваром, вскипятить, соединить со сметаной и желтком, прибавить остаток хрена и приправить по вкусу солью, сахаром, лимонной кислотой или соком из лимона. Соус должен быть густым.

Батон очистить от корки, нарезать ломтиками толщиной 1 см, быстро поджарить на разогретом жире (не высушить) – гренки должны быть подрумяненными, хрупкими, внутри мягкими. (Гренки можно поджарить на сковороде или поместить в сильно нагретый духовой шкаф.)

Сосиски подогреть (не кипятить), очистить от оболочки, нарезать поперек на половинки. Каждую половинку разрезать вдоль на две части, которые положить срезанной стороной на гренок, сверху смазать толстым слоем соуса из хрена. Положить на противень, смазанный жиром, и запекать в сильно нагретом духовом шкафу.

Подавать горячими как закуску на блюде, украшенном зеленью.

***Примечание.*** Вместо соуса из хрена можно приготовить соус горчичный, употребляя 2–3 столовые ложки горчицы. Соус горчичный также должен быть густым.

## «Лодочки» с крабами

**Для 8 «лодочек»:** 150 г теста (100 г муки, 50 г сливочного масла, 1 щепотка корейской соли), 2 сырых яйца, 1 консервная банка крабов, 1 авокадо, 20 г сливочного масла, 1 лимон, 2 столовые ложки растительного масла, кусочек горького стручкового перца, соль, черный молотый перец.

Приготовить тесто (см. «Лодочки» с анчоусным маслом», с. 298), поместить в холодильник и вынуть за 30 минут до

использования. Нагреть духовку до умеренной температуры; сливочным маслом смазать 8 формочек в виде лодки. Тесто разложить на доске, раскатать толщиной 2 мм, нарезать на 8 кусочков, положить в формочки, добавив несколько сухих фасолин на дно каждой, чтобы тесто не вздувалось, и поместить в духовку на 15 минут.

Отварить яйца в течение 10 минут и полностью охладить под струей холодной воды. Когда «лодочки» будут готовы, вынуть их из духовки и охладить.

Авокадо разрезать на две части, удалить семена, маленькой ложкой вынуть мякоть, размять до состояния пюре. Выжать лимон, посолить и поперчить полученный сок, добавить горький перец, растительное масло, взбить вилкой, соус перемешать с пюре из авокадо. Содержимое консервной банки с крабами процедить, крупно покрошить, аккуратно выбрав все хрящи.

«Лодочки» наполнить пюре из авокадо, сверху положить крабы. Яйца очистить от скорлупы, разрезать пополам, выбрать желтки, пропустить через сито и положить в «лодочки», украсить немного яичными белками, нарезанными полосками. Подавать к столу в охлажденном виде.

## «Лодочки» с анчоусным маслом

**Для 8 «лодочек»:**

**Для теста:** 100 г муки, 50 г сливочного масла, 1 щепотка корейской соли.

**Для начинки:** 70 г сливочного масла, 30 г вымоченного филе анчоусов, 8 анчоусов (филе) в растительном масле, 2 сырых яйца, 8 черных оливок.

Сливочное масло вынуть из холодильника. На доску высыпать муку горкой, в центре сделать углубление, положить туда 50 г сливочного масла, нарезанного мелкими кусочками, щепотку соли, быстро перемешать, добавить немного воды, тщательно перемешать до однородной массы, сформовать шар и оставить на 1 час.

Тем временем отварить яйца в течение 10 минут, полностью охладить под струей холодной воды.

Нагреть духовку до умеренной температуры. Смазать сливочным маслом 8 формочек в виде лодки: тесто разложить на доске, раскатать толщиной 2 мм, нарезать на 8 кусочков, положить в формочки, во всех местах хорошо придавить, на дно положить несколько сухих фасолин, чтобы тесто не вздувалось, и поместить в духовку на 12–15 минут. Когда тесто будет золотистого оттенка, «лодочки» вынуть из формы и полностью

остудить.

В ступке растолочь вымоченные анчоусы, добавляя понемногу сливочное масло; все тщательно перемешать до получения однородной массы, не помещая анчоусное масло в холодильник. У оливок удалить косточки. Яйца очистить от скорлупы и нарезать ломтиками. С помощью шприца наполнить «лодочки» анчоусным маслом, положить по ломтику вареного яйца, по ломтику анчоуса с растительным маслом и по оливке.

## «Лодочки» с красной икрой

**Для 8 «лодочек»:** 8 кофейных ложечек красной икры, 1 баночка лосося в собственном соку, 15 г густых сливок, 1 лимон, соль, черный молотый перец.

Приготовить 8 «лодочек» (см. «Лодочки» с анчоусным маслом»). Выжать лимон; процедить содержимое консервной банки с лососем; взбить в миксере лосось, сок лимона, сливки, соль, черный молотый перец.

Приготовленной смесью с помощью шприца наполнить «лодочки», сверху положить по кофейной ложечке красной икры. Подавать к столу в охлажденном виде.

## «Лодочки» с тунцом

**Для 8 «лодочек»:** 1 баночка тунца в собственном соку, 3 столовые ложки майонеза, ? помидора, ? лимона, 8 оливок, 1 пучок зелени петрушки, соль, черный молотый перец.

Приготовить 8 «лодочек» (см. «Лодочки» с анчоусным маслом»).

Выжать лимон; процедить содержимое консервной банки с тунцом, измельчить и перемешать с майонезом, добавить сок лимона, посолить, обильно поперчить и снова тщательно перемешать. ? помидора разрезать на четыре кусочка, каждый кусочек – пополам; промыть и мелко нарезать зелень петрушки; у оливок удалить косточки.

«Лодочки» наполнить приготовленной смесью, украсить дольками помидора, оливками, зеленью петрушки. Подавать к столу в охлажденном виде.

## Роттердамские ломтики

2 ломтика белого хлеба, масло, горчица, 2 тонких ломтика нежирной ветчины, 2 ломтика сыра гауда (можно костромского), 1 помидор, красный перец, немного зелени петрушки, укроп и

зеленый лук.

Обжарить ломтики белого хлеба, намазать их маслом и слегка горчицей, положить на каждый ломтик по кусочку ветчины, сыра и помидора. Посыпать ломтики помидора перцем и все запечь в духовке. Как только сыр начнет плавиться – бутерброды готовы. Помидоры посыпать зеленью.

## Бутерброды с сыром

4 ломтика хлеба, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 яблока, 4 ломтика сыра гауда, орехи или миндаль.

Ломтики хлеба намазать маслом, сверху положить очень тонко нарезанные дольки яблок, на них – ломтики сыра. Поставить в духовку и запекать до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Сверху можно посыпать орехами или миндалем.

## Гренки с тушеными грибами

1 ? батона белого хлеба, 2 столовые ложки масла, 2 стакана измельченных грибов, ? столовой ложки муки, 1 головка репчатого лука, 1 ? столовой ложки сыра, 100 г сметаны.

Отварить сушеные грибы до мягкости, вынуть из отвара, порубить и обжарить в масле. Мелко нарезать и слегка обжарить репчатый лук. Растереть с маслом муку, разбавить грибным отваром (1 столовая ложка) и сметаной. Сложить грибы вместе с луком в кастрюлю, залить соусом, заправить солью и перцем. Тушить 15 минут на слабом огне.

Очистить батон от корки, нарезать кружочками, поджарить с обеих сторон на масле, после чего положить на каждый ломтик хлеба тушеные грибы, сбрызнуть растительным маслом, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу в течение 10 минут.

## Бутерброды-пицца

1 батон, 2 болгарских перца, 2 помидора, колбаса, майонез, твердый сыр, зелень петрушки и укропа.

Нарезать батон. Мелко нарезать колбасу, перец, помидоры. Кусочки батона намазать майонезом, уложить на них колбасу, помидоры, перец и посыпать тертым твердым сыром. Положить бутерброды на противень и запекать в разогретой духовке в течение 5 минут. Выложить на блюдо и украсить зеленью.

## Бутерброды «Мечта»

Длинный батон для бутербродов, 300 г мясного фарша, 200 г колбасного сыра, майонез, 1–2 зубка чеснока.

Натереть сыр, смешать с пропущенным через чеснокодавку чесноком и майонезом. Батон нарезать толщиной 1 см. Каждый кусочек намазать сырым фаршем, сверху – сырной массой.

Бутерброды поместить на противень и поставить в горячую духовку на 15–20 минут.

# Первые блюда

## Суп с фасолью

400 мл говяжьего бульона, 50 г фасоли (белой или желтоватой), 25 г моркови, 10 г лука-порея, 5 г корня петрушки, 75 г картофеля, 8 г перловой крупы, соль, зелень петрушки, 15 г сметаны.

Размоченную фасоль, промытую крупу положить в бульон и поставить на огонь на 30–45 минут. Затем добавить нарезанные морковь, петрушку, лук-порей, нарезанный кубиками картофель и соль. Варить до готовности при несильном нагреве духовки. Суп посыпать рубленой зеленью и сдобрить по вкусу сметаной.

## Крестьянский суп

75–100 г копченой свинины, 400 мл воды, 150 г картофеля, 15 г ячневой крупы, 25 г репчатого лука, зеленый лук, соль, перец, лавровый лист.

Свинину порезать кусочками и вместе с рубленым репчатым луком обжарить в чугунке. Подлить крутой кипяток, добавить промытую ячневую крупу и поставить на огонь.

Незадолго до окончания варки заложить нарезанный кубиками картофель, соль, перец, лавровый лист, поставить в духовку и варить до готовности при среднем уровне нагрева.

Так же варят суп из свежей или соленой свинины. Ячневую крупу можно заменить перловой.

Перед подачей суп посыпают рубленым зеленым луком.

## Овощной суп

400 мл говяжьего или куриного бульона, 50 г моркови, 80 г цветной капусты, 50 г зеленого горошка, 10 г репчатого лука или лука-порея, 5 г корня петрушки, 10 г сливочного масла или маргарина, соль, зелень петрушки или укропа.

Нарезанную морковь положить в кипящий бульон и отварить до полуготовности. Затем добавить разделенную на соцветия капусту, нарезанный соломкой корень петрушки, лук-порей и обжаренный на сливочном масле или маргарине репчатый лук, зеленый горошек, соль. Довести до готовности на медленном огне духовки. Суп посыпать рубленой зеленью укропа или петрушки.

В овощной суп, сваренный на курином бульоне, обычно

добавляют яичный желток, разболтанный в сливках.

## Суп с грибами и свининой

75 г свинины, 400 мл воды, 100 г вареных или соленых грибов, 200 г картофеля, 15 г репчатого лука, 15 г томатной пасты, перец, лавровый лист, соль, 15 г сметаны, зеленый лук.

Свинину (свежую, соленую или копченую) порезать брусочками, обжарить, добавить рубленый репчатый лук, грибы, томатную пасту и, помешивая, все обжарить.

Все подготовленные продукты положить в кастрюлю, подлить кипяток, положить нарезанный кубиками картофель, соль, перец, лавровый лист и варить до готовности на слабом огне в духовке на нижней полке.

Перед подачей суп посыпать зеленым луком и сдобрить сметаной.

## Суп из перловой крупы с боровиками

75–100 г свинины, 5 г жира, 400 мл воды, 10 г сушеных боровиков, 15 г репчатого лука, 20 г перловой крупы, 150 г картофеля, соль, перец, 15 г сметаны.

Свинину (копченую, свежую или соленую) порезать кусочками, положить в чугунок (горшок) и обжарить в жире. Затем подлить кипяток, добавить промытую перловую крупу, нарезанные соломкой и размоченные в воде грибы и поставить на огонь.

Когда мясо и крупа станут мягкими (но не чрезмерно), добавить нарезанный кубиками картофель, рубленый лук, соль, перец, переставить чугунок в духовку на средний огонь и все варить до готовности. Перед подачей в суп добавить сметану.

## Рыбный суп-пюре

150–200 г свежей рыбы (судак, щука и др.), 500 мл воды, 10 г репчатого лука, 5 г петрушки (корень), 10 г пшеничной муки, 15 г сливочного масла, 25 г сливок, 1/6 лимона, соль, перец, лавровый лист, зелень укропа.

Из рыбных обрезков приготовить бульон. Мякоть рыбы посолить, сбрызнуть лимонным соком и положить в холодное место на 30 минут. Затем филе залить бульоном так, чтобы он полностью покрыл рыбу, добавить мелко нарезанные лук и петрушку, перец, лавровый лист и отварить. Потом рыбу вместе с ароматическими кореньями несколько раз пропустить через

мясорубку. К полученному пюре подлить рыбный бульон, добавить пассерованную муку и поставить в горшке из глины в слабо нагретую духовку на 15–18 минут.

Перед подачей в суп добавить сливочное масло, сливки и рубленую зелень укропа. Рыбный суп-пюре подавать с гренками или подрумяненными бутербродами.

## Суп из телятины с рисом

120 г телятины, 400 мл воды, 25 г моркови, 10 г репчатого лука, 5 г корня петрушки, 15 г сливочного масла или маргарина, 25 г риса, соль, 15 г сливок, зелень петрушки.

Мясо порезать кусочками, положить в кастрюлю и подрумянить в растопленном масле или маргарине. Затем залить кипятком так, чтобы он полностью покрыл мясо, и тушить 10–15 минут. Потом добавить еще воду, промытый рис, нарезанный соломкой и обжаренный лук, морковь и петрушку, соль и довести на медленном огне духовки до готовности.

Перед подачей в суп подлить сливки и насыпать рубленую зелень.

## Суп фасолевый с гречневой кашей

0,5 кг мяса, ? стакана фасоли, 1 луковица, 2 столовые ложки жира, ? стакана гречневой крупы, перец и соль по вкусу.

Кусочки мяса залить горячей водой, добавить луковицу, морковь, посолить и отварить. Бульон процедить, лук и морковь удалить, а мясо вновь соединить с бульоном, добавить подготовленную фасоль, перец, неплотно прикрыть крышкой и поставить на 3 часа в духовой шкаф.

Суп процедить, мясо подать с фасолью, а бульоном залить отдельно приготовленную гречневую кашу.

## Суп с копченой свининой и горохом

100–120 г копченой свинины, 400 мл воды, 40 г гороха, 15 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г перловой крупы, соль.

Мясо залить холодной водой, довести до кипения, снять пену. Затем добавить размоченный горох, промытую крупу, измельченные морковь, лук и варить в духовке до готовности.

## Суп с фрикадельками из хека овощной

1,5–2 л воды, 600–700 г хека, 3 картофелины, 1 луковица,

1 маленькая морковь, ? корня петрушки, 2 столовые ложки риса, 50 г сливочного масла, 1/3 черствой городской булки или 50 г белого хлеба, 4 столовые ложки молока, 1/3 чайной ложки молотого черного перца, 6–8 горошин душистого перца, 3–5 лавровых листа, 1–2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Рыбу почистить, выпотрошить, отрезать голову и хвост, удалить жабры, а тушку разделать на филе. Отходы сложить в кастрюлю и варить в течение 1–1,5 часа. Полученный бульон процедить.

В это время очистить, измельчить и обжарить в масле лук. Очистить, вымыть и нарезать небольшими кубиками картофель. Черствую булку или хлеб замочить в молоке и слегка отжать. Филе хека, лук и хлеб дважды пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, немного сливочного масла, тщательно вымешать и сформовать в виде шариков размером с мелкий грецкий орех.

Процеженный бульон вскипятить, положить картофель, промытый в нескольких водах рис, мелко нарезанную или натертую на терке с крупными отверстиями морковь, корень петрушки, поставить на противень в духовку и варить при слабом кипении 15–20 минут. Затем добавить фрикадельки, лавровый лист, душистый перец, проварить еще 10–15 минут и подавать, посыпав зеленью.

## Суп с солеными огурцами и говядиной

50–70 г говядины (без костей), 400 мл воды, 10 г жира, 15 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г корней петрушки и сельдерея, 200 г картофеля, 25 г соленых огурцов, соль, перец, 15 г сметаны, зелень.

Мясо нарезать поперек мышечных волокон на ломти толщиной 1,5 см, отбить и обжарить на сковороде в жире. Затем выложить в чугунок (горшок), залить кипятком так, чтобы он полностью покрывал мясо, добавить нарезанный соломкой репчатый лук, морковь, петрушку и сельдерей и поставить тушить.

Когда мясо немного размягчится, подлить оставшуюся воду, добавить нарезанный кубиками картофель, соль, перец и варить на медленном огне.

Соленые огурцы очистить от кожуры и семян, нарезать кусочками, положить их в суп в конце варки и сразу переставить горшок в духовку.

Перед подачей в суп добавить рубленый зеленый лук или

зелень петрушки и сметану.

## Суп с грибами и свининой

75 г свинины, 400 мл воды, 100 г вареных или соленых грибов, 200 г картофеля, 15 г репчатого лука, 15 г томатной пасты, перец, лавровый лист, соль, 15 г сметаны, зеленый лук.

Свинину (свежую, соленую или копченую) порезать брусочками, обжарить, добавить рубленый репчатый лук, грибы, томатную пасту и, помешивая, все обжарить. Подлить кипяток, положить нарезанный кубиками картофель, соль, перец, лавровый лист и варить до готовности на слабом огне в духовке на нижней полке.

Перед подачей суп посыпать зеленым луком и сдобрить сметаной.

## Суп овощной с сыром и гренками по-бретонски

1 л говяжьего бульона, 5–6 крупных луковиц, 50 г сливочного масла, 3 картофелины, 1 пучок зелени петрушки, укропа и кервеля, 3 столовые ложки тертого сыра, молотый черный перец и соль по вкусу.

**Для чесночных гренков:** 4–6 кусочков хлеба, 2 столовые ложки растительного масла, 4 зубка чеснока.

Лук почистить, ополоснуть, измельчить, всыпать в кастрюлю с разогретым сливочным маслом и, помешивая, обжарить до золотистого цвета. Затем добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель, горячий бульон, связанный пучок промытой зелени, соль и молотый перец и довести до кипения. Потом накрыть кастрюлю крышкой и варить суп на слабом огне в течение 15–20 минут, после чего вынуть зелень.

***Приготовить чесночные гренки:*** на сковороде разогреть растительное масло с измельченным чесноком, опустить в него кусочки хлеба, обжарить их с обеих сторон и дать стечь маслу.

Готовый суп разлить по тарелкам или мискам, положить в каждую 1–2 гренка, посыпать их тертым сыром, поставить в теплую духовку и запекать, пока сыр не расплавится. Подавать сразу же.

## Суп луковый по-парижски

1,5 л мясного бульона, 10–12 луковиц, 60 г сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 6 ломтиков тонкого французского батона, 2–3 столовые ложки белого вина, 3–4 столовые ложки тертого

сыра, 1–2 лавровых листа, молотый белый перец и соль по вкусу.

Лук почистить, ополоснуть, мелко нарезать, всыпать в сотейник с разогретым сливочным маслом и, помешивая, обжарить до коричневого цвета. Затем всыпать, размешивая, муку, влить бульон, добавить лавровый лист, молотый перец и варить на слабом огне в течение получаса. После этого вынуть лавровый лист, посолить и влить вино.

Тонкие ломтики свежего батона (багета) выложить на сухую сковороду и подсушить на сильном огне. В суповые чашки налить суп, положить по кусочку батона, посыпать его тертым сыром, накрыть крышкой и поставить в разогретую духовку на несколько минут, чтобы сыр расплавился.

## Суп с макаронами и бараниной

100–120 г баранины, 400 мл воды, 150 г картофеля, 15 г макарон, 10 г моркови, 10 г репчатого лука, 5 г петрушки, 10 г жира, соль, зелень петрушки.

Сварить бульон из баранины, положить в него нарезанный кубиками картофель и довести до кипения. Затем добавить нарезанный соломкой, обжаренный в жире лук, корень петрушки, макароны, переставить в духовку и варить до готовности.

Суп посыпать рубленой зеленью петрушки и подавать с бараниной.

## Суп с фрикадельками

400 мл бульона из говяжьих костей, 200 г картофеля, 50 г моркови, 10 г репчатого лука, 5 г корня петрушки, соль, перец.

**Для фрикаделек:** 65 г говядины без костей, 5 г белого хлеба, 5 г репчатого лука, 5 г жира, ? яйца, 10 мл воды, соль, черный молотый перец, зелень.

В кипящий бульон опустить измельченную морковь, нарезанные соломкой лук и корень петрушки и варить до полуготовности. Затем добавить нарезанный кубиками картофель, все кипятить на слабом огне примерно 10 минут, после чего положить приготовленные фрикадельки, соль, перец и довести в духовке суп до готовности.

***Приготовление фрикаделек:*** говядину вместе с размоченным в воде белым хлебом и обжаренным луком дважды пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, молотый перец и все хорошо размешать. Фарш разделать на фрикадельки.

Перед подачей суп посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

## Похлебка с бараниной и пшеном

2 л воды, 800 г баранины, 5–6 картофелин, ? стакана пшенной крупы, 2 моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки или сельдерея, 2 столовые ложки растительного масла, 2–3 столовые ложки измельченной зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Мякоть баранины ополоснуть, нарезать небольшими кубиками, положить в глиняный горшок, залить холодной водой, добавить измельченный корень петрушки или сельдерея, поставить в духовку и варить 1–1,5 часа до готовности мяса. Затем мясо вынуть, а бульон процедить.

В это время очистить и нарезать кубиками картофель. Очищенные лук и морковь измельчить и обжарить в разогретом растительном масле.

В горшок с горячим бульоном положить подготовленные овощи, промытую крупу, отварную баранину и варить до готовности пшена.

Похлебку посолить, заправить рубленой зеленью и подать на стол.

## Кулеш со свининой и гречкой

1 л мясного бульона, 400 г свинины, 1 стакан гречневой крупы, 1 морковь, 1 луковица, 50 г шпика, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки или укропа, 2–3 горошины черного перца, соль по вкусу.

Свинину ополоснуть, нарезать небольшими кусочками, положить в сковороду с кусочками сала, поставить на слабый огонь и, когда сало немного растопится, добавить измельченные лук и морковь. Жарить, часто помешивая, до тех пор, пока не подрумянится лук.

Поджаренное мясо с овощами положить в порционные горшочки, залить процеженным сквозь сито горячим мясным бульоном, заправить раздавленным черным перцем и солью, всыпать промытую и перебранную гречку и довести до кипения. Потом накрыть горшочки крышками, поставить в слегка разогретую духовку и запекать на слабом огне 1–1,5 часа. Готовый кулеш посыпать зеленью и подать в горшочках.

## Свежие щи

120–150 г баранины или свинины, 400 мл воды, 150 г свежей капусты, 100 г картофеля, 15 г моркови. 10 г репчатого лука, 5 г петрушки, 10 г жира, соль, перец, лавровый лист, зелень

петрушки или укропа.

Приготовить мясной бульон, положить в него нарезанную квадратиками капусту и варить 5 минут. Затем добавить нарезанные соломкой и обжаренные в жире репчатый лук и морковь, нарезанный кубиками картофель, соль, перец, лавровый лист. Довести до готовности в духовке на слабом огне.

В щи из свежей капусты обычно добавляют томатную пасту, обжаренную вместе с репчатым луком и морковью, или кружочки свежих томатов.

Суп посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа и подавать с мясом.

## Кислые щи

100–120 г свинины, 400 мл воды, 150 г квашеной капусты, 10 г ячневой крупы, 25 г моркови, 15 г репчатого лука, 10 г жира, 10 г томатной пасты, зеленый лук, соль.

Квашеную капусту положить в чугунок (горшок), подлить воду, добавить промытую ячневую крупу, нарезанную большими или маленькими кусками свинину (свежую, соленую или копченую) и варить, пока капуста и мясо не размягчатся (но не чрезмерно). Затем добавить нарезанные соломкой и обжаренные в жире репчатый лук и морковь, томатную пасту и варить уже в духовке на сильном нагреве еще 10–15 минут.

Щи посыпать рубленым зеленым или репчатым луком, подавать с мясом, сдобрить сметаной по вкусу.

Ячневую крупу в кислых щах можно заменить перловой или овсяной крупой, пассерованной пшеничной мукой или тертым сырым картофелем.

## Щи из зеленых капустных листьев

100–120 г копченой свинины, 400 мл воды, капустные листья, 10 г перловой крупы, 200 г зеленого и 15 г репчатого лука, 10 г жира, соль, 15 г сметаны, зелень укропа и петрушки.

Свинину залить холодной водой, добавить промытую перловую крупу и поставить на огонь. Зеленые капустные листья нарезать соломкой, обдать кипятком и вместе с обжаренным луком добавить к полуготовому мясу.

Варить щи до готовности в духовке при полном нагреве.

В щи добавить рубленую зелень укропа и петрушки и сметану.

## Зеленые щи

100–120 г свинины, 400 мл воды, 150 г щавеля, 15 г моркови, 10 г репчатого лука, 5 г петрушки, 10 г жира, 10 г перловой крупы, 15 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Свинину (свежую, соленую или копченую) и перловую крупу залить водой и поставить на огонь. Затем добавить нарезанный соломкой щавель, нарезанные соломкой и обжаренные в жире лук и морковь, петрушку, соль и варить щи в духовке при среднем нагреве до готовности. Щи посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки и подавать с мясом и сметаной.

Зеленые щи готовят и без перловой крупы – с картофелем (100 г). Картофель варят вместе с мясом, а щавель – отдельно и добавляют его в щи, когда сварится картофель.

## Свекольник с колбасками

400 мл бульона из говяжьих костей, 250 г свеклы, 15 г моркови, 10 г репчатого лука, 5 г петрушки (корень), 10 г томатной пасты или 25 мл томатного сока, 10 г жира, 3 г пшеничной муки, 15 г сметаны, соль, сахар, уксус, 50 г колбасок (сосиски или сардельки).

Свеклу сварить целиком, очистить от кожуры и нарезать соломкой или натереть на крупной терке.

В бульон добавить нарезанные соломкой и обжаренные в жире лук, морковь и петрушку вместе с томатной пастой, порезанные кружочками и обданные кипятком колбаски, пассерованную муку, подготовленную свеклу, переставить посуду в духовку с сильным жаром и еще варить 8–10 минут. Затем по вкусу добавить соль и сахар, можно еще подлить уксус или добавить лимонную кислоту.

## Борщ с грибами

3 л мясного бульона, 500–600 г свежих грибов, 7–9 картофелин, 30 г зеленого лука, 2 луковицы, 4 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка муки, ? стакана сметаны, 1 пучок зелени укропа, черный молотый перец, соль.

Картофель очистить, вымыть и нарезать небольшими кубиками. Зелень укропа, репчатый и зеленый лук ополоснуть и мелко нарезать.

Свежие грибы (белые, маслята, рыжики или грузди) очистить, вымыть, ошпарить кипятком, выложить в сковороду и обжарить в сливочном масле, добавив репчатый лук и посыпав мукой. Затем выложить грибы в глиняные горшочки, залить горячим мясным бульоном, всыпать туда же картофель, поставить в

предварительно разогретую духовку и варить до готовности в течение 20–25 минут. Потом добавить сметану, зеленый лук, посолить, вскипятить и разлить по тарелкам. Подавая, поперчить и посыпать зеленью.

# Вторые блюда

## Блюда из мяса и птицы

### *Говядина, запеченная с салом*

1,5–2 кг говядины (кусок бедренной, спинной или хребтовой части), 100 г копченого сала, 100 г жира, 50 г репчатого лука, 50 г моркови, 25 г петрушки и сельдерея (корни), соль, черный молотый перец.

Мясо очистить от пленки и отбить. С помощью деревянной палочки сделать в мышечной ткани несколько отверстий и вложить в них кусочки сала. Затем мясо натереть солью и перцем, положить на сковороду в растопленный жир и подрумянить в духовке. Потом подлить кипяток или бульон, добавить нарезанные лук, морковь, петрушку, сельдерей и продолжать запекать мясо на слабом жару, переворачивая его и поливая образующимся соком.

Готовое мясо нарезать ломтями, положить в подогретое блюдо, залить небольшим количеством сока (оставшийся сок влить в соусник) и подавать с жареным картофелем, вареными или тушеными овощами.

### *Говядина, запеченная на решетке*

1 кг говяжьей вырезки, 2 яичных желтка, 2 шт. лука-шалота, 3 ст. ложки уксуса, 200 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки воды, 1 чайная ложка томатной пасты, 1 столовая ложка свежего измельченного эстрагона, молотый черный перец и соль по вкусу.

Подготовленное мясо смазать половиной растительного масла, уложить на решетку, поместить в хорошо нагретую духовку, подставив противень, и запекать в течение 15 минут. Затем говядину перевернуть и запекать еще 10 минут, после чего вынуть из духовки, дать постоять 5 минут, нарезать ломтиками и выложить на подогретое блюдо.

Тем временем ***приготовить соус:*** лук-шалот почистить, ополоснуть, измельчить, высыпать в чугунную сковороду с оставшимся растительным маслом и, помешивая, обжарить на сильном огне, потом добавить эстрагон и уксус и хорошо

перемешать.

В теплое сливочное масло влить холодную воду и яичные желтки, поставить на маленький огонь и непрерывно взбивать, пока масса не загустеет. После этого снять кастрюлю с огня, добавить томатную пасту и обжаренный лук, перемешать и подать соус отдельно.

### *Говядина тушеная*

1 кг говядины, 250 г сала с кожей, 1 неполный стакан белого вина, 1 неполный стакан бульона, 1 кг моркови, 1 луковица, по 1 чайной ложке измельченной зелени петрушки, кервеля и эстрагона, молотый черный перец и соль по вкусу.

С сала срезать кожу, 100 г сала нарезать небольшими кусочками, а остальное – ломтиками. Говядину промыть, обсушить, нашпиговать кусочками сала и нарезать ломтиками. Лук и морковь почистить, вымыть и нарезать кружочками.

Дно толстостенной кастрюли покрыть ломтиками сала и кожей, положить на них лук, морковь и мясо, полить горячим бульоном и вином, посолить, поперчить и посыпать зеленью. Кастрюлю с мясом плотно закрыть, поставить на плиту и довести до кипения, после чего поместить кастрюлю в разогретую духовку и тушить содержимое 4 часа, поливая мясо в течение последнего часа через каждые 10 минут стекшим соком. Потом открыть крышку и держать мясо в горячей духовке еще 25 минут, чтобы оно приобрело золотистый цвет.

### *Запеканка из говядины с картофелем*

500 г отварной говядины, 1 кг отварного картофеля, 2 стакана мясного бульона, 1 ? столовой ложки смальца, 1 крупная луковица, 1 чайная ложка муки, ? стакана белого вина, 2 стакана воды, 1 столовая ложка томатной пасты, 50 г сливочного масла или 1 яйцо, ? чайной ложки молотого черного перца, ? чайной ложки соли.

Очищенный и сваренный картофель растолочь в пюре, постепенно добавляя горячий мясной бульон. Лук почистить, ополоснуть, измельчить, высыпать в сковороду с разогретым смальцем и обжарить до золотистого цвета. Затем добавить томатную пасту, молотый перец, соль и, помешивая, тушить на слабом огне 5–7 минут.

Отварную говядину нарезать на очень маленькие кусочки или

пропустить через мясорубку и перемешать до однородного состояния с обжаренным луком. Полученный фарш выложить ровным слоем в форму или глубокую сковороду, накрыть его картофельным пюре, поставить в хорошо нагретую духовку и запекать в течение 8–10 минут. Затем смазать поверхность запеканки растопленным маслом или взбитым яйцом и запекать еще несколько минут, чтобы получилась золотистая корочка.

## *Говядина, запеченная с сырным соусом*

1 кг говяжьего филе, 1 ? стакана мясного бульона, 4 столовые ложки тертого сыра рокфор, 4 столовые ложки размягченного сливочного масла, 2 столовые ложки оливкового масла, 3 ? столовой ложки портвейна, 1 луковица, 3 столовые ложки измельченной зелени петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.

Соединить сливочное масло и тертый сыр, взбить с помощью миксера до получения однородной массы, накрыть крышкой и держать до употребления в холодильнике.

Промытое и обсушенное филе перевязать прочной ниткой, выложить в сковороду с разогретым оливковым маслом и обжарить до румяной корочки. Затем выложить мясо на решетку, поместить в нагретую духовку, подставив снизу противень, и запекать в течение 35–40 минут, периодически поворачивая мясо.

Тем временем *приготовить соус:* лук почистить, ополоснуть, измельчить, выложить на сковороду, залить портвейном и бульоном, довести до кипения и тушить до тех пор, пока жидкость не выпарится наполовину. После этого добавить сырную массу, соль и молотый перец и хорошо перемешать.

При подаче готовое мясо тонко нарезать, удалив нитку, выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки, полить небольшим количеством сырного соуса, а остальной подать отдельно.

## *Жаркое с пампушками*

600–700 г мяса, 1 луковица, 8–10 шт. черного перца горошком, 2–3 шт. душистого перца, 3–4 столовые ложки жира домашней птицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1–2 лавровых листа, чеснок для соуса.

Спассеровать мелко нарезанные коренья с двумя ложками жира, добавить лук. Нарезанное порционными кусками мясо

положить на овощи и обжарить его со всех сторон. Затем мясо залить бульоном или горячей водой, положить соль и специи. Поставить сотейник с мясом в духовой шкаф, периодически подливая горячую воду. Довести до готовности.

К мясу подать пампушки.

***Приготовление пампушек.*** Из опарного дрожжевого теста сделать маленькие булочки по 3–4 на порцию. Испечь в духовом шкафу.

***Приготовить чесночный соус:*** чеснок растереть с солью, добавить немного бульона или воды, хорошо размешать, чтобы получилась сметанообразная масса. Горячие пампушки положить в миску, облить двумя ложками жира, встряхнуть. Полить чесночным соусом и снова хорошо встряхнуть или перемешать ложкой.

Пампушки можно заранее соусом не поливать, а подавать его на стол в соуснике. Мясо подавать в мясном соусе.

## *Говядина со стручковой фасолью*

600 г мяса, 1 кг стручковой фасоли, 2 луковицы, 1 столовая ложка смальца, 1 столовая ложка томата-пюре, 1 чайная ложка муки, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, 1 чайная ложка измельченного чабера, соль по вкусу.

Фасоль промыть, удалить по всей длине стручка жесткий стебель и нарезать наискось небольшими кусочками. Лук почистить, ополоснуть и измельчить.

Подготовленную говядину нарезать, как на гуляш, сложить в сотейник с растопленным смальцем, добавить лук и обжаривать до появления на мясе румяной корочки. После этого всыпать муку, посолить, перемешать, залить теплой водой, чтобы она только покрыла продукты, добавить фасоль и варить в течение 10 минут. Затем снова посолить, добавить томат-пюре, петрушку и чабер, поставить в нагретую духовку и запекать 10–15 минут.

## *Чолент с кугелем и фасолью*

1 кг мяса, 1 стакан фасоли, 0,5 кг картофеля, 2 зубка чеснока, соль, перец, 3 головки репчатого лука, 2 яйца, мука, 1 столовая ложка гусиного жира.

Замочить фасоль на 6–8 часов. Подготовить мясо, нарезав его на порционные куски. Мелко нарезать 2 головки лука. Картофель нарезать крупно. Сложить в казан лук, мясо, затем фасоль и

картофель. Добавить чеснок, соль и перец.

Приготовить кугель из взбитого яйца, мелко нашинкованного лука, соли, жира, муки и воды. Хорошо вымесить тесто, раскатать в лепешку и положить кугель поверх чолента. Налить воды столько, чтобы покрыла все продукты. Поставить в духовку на слабый огонь на 4–6 часов. Держать в тепле до подачи на стол.

### *Чолент в горшочках*

500–600 г говядины, 1–2 головки репчатого лука, 7–10 картофелин, 1–2 зубка чеснока, 4 стакана бульона или воды, соль, специи, пряная зелень, мука по вкусу.

Подготовленное мясо нарезать поперек волокон по 1–2 куска на порцию, слегка отбить, обжарить с двух сторон до образования румяной корочки. Разложить обжаренное мясо в порционные горшочки, добавить туда мелко нашинкованный лук, нарезанный крупными кусками картофель, мелко нарубленный чеснок, соль, перец горошком, лавровый лист, залить бульоном или водой, чтобы жидкость покрыла продукты полностью.

Горшочки поставить на огонь, довести до кипения, сделать крышечки из теста (муку развести водой), закрыть ими горшочки и поставить в духовку на 4 часа.

### *Антрекот, жаренный на решетке*

300 г говядины, 2 столовые ложки сливочного масла, перец, соль по вкусу.

Мясо разрезать на два куска, смазать сливочным маслом, посолить, поперчить. Жарить в гриле по 15–20 минут с каждой стороны при температуре 210 °С.

На гарнир подать отварной картофель, зеленый горошек или зеленый салат.

### *Говяжьи ребрышки, жаренные в сметане*

1 кг говяжьих ребрышек, 1 стакан сметаны, любой маринад, 100 г свиного сала, 1 столовая ложка смальца, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Обработанные говяжьи ребрышки разрубить на порционные куски, хорошо промыть, залить маринадом и поставить в холодильник на 10–12 часов.

Маринованное мясо вынуть, обсушить салфеткой, нашпиговать замороженным салом, натереть солью, положить на противень со смальцем и обжарить в разогретой духовке до появления румяной корочки. Потом залить ребрышки сметаной и жарить до тех пор, пока мясо не будет готово, а сметана не загустеет.

После этого переложить мясо на блюдо или тарелку, залить процеженной сметаной, в которой оно жарилось, вокруг расположить гарнир, посыпать зеленью петрушки и сразу же подать.

## *Вырезка, тушенная в виноградном соусе*

0,5 кг говяжьей вырезки, 2 моркови, 2 луковицы, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 столовые ложки растительного масла, 1 стакан сухого красного вина, 2 чайные ложки лимонного сока, 1 кисть винограда без косточек, ? стакана сливок, 2 столовые ложки брусничного варенья, ? чайной ложки молотого имбиря, ? чайной ложки тертого мускатного ореха, 1/3 чайной ложки молотого белого перца, ? чайной ложки соли.

Зачищенную от пленок и сухожилий вырезку нарезать порционными кусками, промыть, обсушить и натереть солью и белым перцем.

Репчатый лук, морковь и коренья почистить, вымыть, порезать кубиками, выложить вместе с мясом в глубокую сковороду с разогретым маслом и обжарить до появления румяной корочки. Затем посыпать мясо имбирем и мускатным орехом, полить красным вином и лимонным соком, поставить в предварительно нагретую до 220 °С духовку и тушить 20 минут, после чего выключить духовку, дать кушанью постоять еще 10 минут и слить соус, в котором тушилось мясо.

Виноград промыть, отделить от кисти, соединить с брусничным вареньем, нагретыми сливками и соусом и тщательно перемешать.

Готовое мясо выложить на блюдо, залить виноградным соусом и подать на стол.

## *Бастурма из говядины*

500 г говяжьей вырезки, 2 луковицы, 1 столовая ложка виноградного уксуса, 100 г зеленого лука, 200 г помидоров, ? лимона, перец и соль по вкусу.

Говяжью вырезку нарезать кусками по 40–50 г, сложить в фарфоровую или эмалированную посуду, посолить, посыпать перцем, добавить уксус, мелко нарезанный репчатый лук и перемешать. Накрыв посуду крышкой, поставить в холодное место на 2–3 часа, чтобы филе промариновалось.

Приготовленное филе нанизать на металлические шампуры и жарить в гриле в течение 25–30 минут при температуре 210 °С.

Куски готового филе (бастурму) снять с шампуров, уложить на подогретое блюдо и гарнировать помидорами, репчатым и зеленым луком, лимоном.

### *Говядина на шампурах*

1,5 кг говяжьей вырезки, ? лимона, помидоры, репчатый лук, зеленый лук, 2–3 столовые ложки сливочного масла, перец, соль по вкусу.

Кусок говяжьей вырезки обмыть, обровнять, разрезать на 5 кусков (но не отбивать), посолить, поперчить, надеть на шампуры. Жарить в гриле в течение 45–50 минут при температуре 210 °С, поворачивая, чтобы мясо прожарилось равномерно, и смазывая сливочным маслом.

Готовое мясо уложить на блюдо и гарнировать помидорами, репчатым и зеленым луком, ломтиками лимона.

### *Кийма-кабоб по-узбекски*

500 г говядины или баранины, 1 столовая ложка уксусной 80 %-ной эссенции, 120 г репчатого лука, анис, семена кориандра, красный перец, соль по вкусу.

Подготовить мясо, добавить 60 г репчатого лука, специи, пропустить все это через мясорубку, посолить, добавить уксусную эссенцию, тщательно перемешать и оставить на 2–3 часа на холоде для маринования. Сформовать из полученной массы небольшие колбаски (кийма), надеть их на шампуры.

Жарить в гриле в течение 30–35 минут при температуре 200 °С. Подать с оставшимся мелко нарезанным луком.

### *Люля-кебаб*

600 г говядины, 200 г говяжьего жира, 2 столовые ложки молока, 2 зубчика чеснока, 50 г панировочных сухарей, 250 г

маринованного лука, 50 мл уксуса, 250 г помидоров, 250 г малосольных огурцов, 1 лимон, 1 столовая ложка нарезанной зелени петрушки и укропа.

Говядину очистить от пленок и сухожилий, добавить говяжий жир, пропустить через мясорубку. В фарш влить молоко, добавить мелко нарезанный чеснок, посолить, поперчить.

Из полученной массы сформовать колбаски, обвалять их в сухарях и надеть на шампуры. Жарить в гриле в течение 25–30 минут при температуре 190 °С.

Подать с маринованным луком, помидорами, огурцами, лимоном, зеленью петрушки и укропа, уксусом.

### *Лангет в сухарях, жаренный на решетке*

300 г говядины, 2 яйца, 1 столовая ложка сливочного масла, 3 столовые ложки панировочных сухарей, соль по вкусу.

Мясо (вырезку) разрезать на четыре куска. Каждый кусок слегка отбить, посолить и поперчить, смочить во взбитом яйце, запанировать в сухарях, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и жарить в гриле по 15–20 минут с каждой стороны при температуре 210 °С. Подать с любым овощным гарниром. Отдельно подать острый соус.

### *Лангет натуральный, жаренный на решетке*

300 г говядины, 2 столовые ложки сливочного масла, соль, перец по вкусу.

Мясо (вырезку) разрезать на 4 куска, слегка отбить, посолить, поперчить, смазать растопленным сливочным маслом. Жарить в гриле по 15–20 минут с каждой стороны при температуре 210 °С. В качестве гарнира подать лук, помидоры, зелень петрушки, ломтики лимона или любой овощной гарнир.

### *Чевапчичи по-югославски*

500 г говядины, соль по вкусу, растительное масло.

Мясо дважды пропустить через мясорубку, посолить и хорошо вымешать (качество блюда во многом зависит от усердия повара).

Сформовать плоские колбаски длиной 5 см и толщиной 2 см (примерно 30 штук), смазать их растительным маслом. Запекать в гриле в течение 20–25 минут при температуре 200 °С. Подать со

стручковым сладким перцем, нарезанным кольцами луком, ломтиками помидоров или с жареным картофелем.

### *Радшничи по-югославски*

500 г телятины, 500 г свинины, 250 г репчатого лука, перец, соль по вкусу.

Нарезать мясо кубиками? 3?3 см и нанизать их на шампуры, чередуя телятину и свинину, посолить и поперчить. Жарить в гриле в течение 25–30 минут при температуре 210 °С. В качестве гарнира подать помидоры, начиненные свежим репчатым луком, и сладкий стручковый перец.

### *Рулет из телятины*

1 кг телятины, 200 г ветчины, 2 стакана риса, 2 моркови, 1 стакан бульона из телятины, 5 столовых ложек сухарей, 4 луковицы, 100 г сливочного масла, соль и черный молотый перец по вкусу, зелень укропа для украшения.

Телятину нарезать нетолстыми порционными кусками весом около 200 г, промыть под холодной проточной водой, зачистить от пленок и сухожилий и тщательно отбить с двух сторон. Каждый кусок натереть солью и черным молотым перцем.

Лук очистить, вымыть, мелко нашинковать, смешать с сухарями и обжарить в разогретом сливочном масле до золотистого оттенка. Ветчину нарезать тонкими ломтиками.

На куски телятины выложить слой поджаренного лука, затем ломтики ветчины и завернуть в виде рулета. Каждый рулет обвязать нитками и обжарить вместе с мелко нарезанной морковью в сливочном масле на небольшом огне. Во время жарки мясо часто поворачивать, чтобы оно равномерно прожарилось.

Обжаренные рулеты переложить на противень и протушить в духовке до готовности, часто поливая бульоном из телятины.

Сварить рассыпчатый рис, выложить его на блюдо, сверху разместить рулеты и полить полученным при тушении соусом. Украсить поджаренной морковью, вымытыми веточками укропа и подать.

### *Телятина «Гинтарас» по-литовски*

200 г телятины, 1–2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка

лимонного сока, 30 г сала, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Телятину нарезать крупными кусками, слегка отбить, посыпать солью, перцем, измельченным чесноком, побрызгать лимонным соком и оставить на 4–6 часов. Затем на куски телятины положить нарезанное кусочками сало, телятину свернуть в виде рулета, нанизать на шампуры и запекать в гриле в течение 30–35 минут при температуре 210 °С. Подать с холодным гарниром, украсив зеленью петрушки. Отдельно подать соус из майонеза с хреном.

## *Рулетики из эскалопов*

600 г телятины, 1 луковица, 1 морковь, 1 стакан бульона или воды, 3 ст. ложки сливочного масла, ? чайной ложки молотого черного перца, 1 чайная ложка соли.

**Для начинки:** 1 луковица, 2 столовые ложки размягченного сливочного масла, 1 ? столовой ложки молотых сухарей, 3 столовые ложки тертого сыра или 2 чайные ложки измельченной зелени петрушки.

Мясо обмыть, обсушить, разрезать на шесть тонких широких ломтей, посолить их и поперчить.

***Приготовить начинку:*** лук почистить, ополоснуть, измельчить, высыпать в сковороду с разогретым маслом и обжарить до золотистого цвета. Молотые сухари соединить с петрушкой или сыром и хорошо перемешать.

Очищенные лук и морковь вымыть и нарезать кружочками. На каждый эскалоп положить одну столовую ложку обжаренного лука, а на него – сухарную смесь. Начинку слегка придавить к мясу, скатать эскалопы трубочкой, чтобы фарш оказался внутри, и обмотать рулетики нитками. Затем выложить их в сотейник с разогретым маслом, добавить кружочки овощей и обжарить со всех сторон, периодически поворачивая. После этого влить бульон или воду, поместить сотейник в предварительно нагретую духовку и тушить в течение 30–45 минут, часто поливая соком.

Готовые рулетики выложить на блюдо, полить обезжиренным соком, в котором они тушились, и подать с овощным гарниром.

***Примечание.*** Если эти рулетики готовятся из говядины, то их нужно тушить два часа.

## *Рулет из телятины с яичной начинкой*

1 кусок телятины с ребрами, 50 г сливочного масла, 50 г моркови, 3–4 яйца, соль, черный молотый перец, 25 г сметаны, вода.

**Для украшения:** 1 свежий огурец, редис или вареная морковь, консервированный зеленый горошек.

Мясо отделить от ребер (требуется примерно 1 кг филе), помыть, хорошо отбить, натереть солью и перцем, скатать рулетом и поставить на полчаса в холодное место. Затем рулет развернуть, обмазать телятину размягченным сливочным маслом, поверх разложить целые или разрезанные пополам крутые яйца и нарезанную кубиками морковь. Мясо снова туго скатать рулетом, зашить белой ниткой, предварительно обданной кипятком, перевязать шпагатом, положить на противень, подлить немного кипятка и поместить в духовой шкаф.

В процессе запекания рулет следует время от времени переворачивать, поливать образующимся соком и несколько раз обмазать сметаной. Незадолго до готовности посолить. Вынуть мясо из духовки, дать ему немного остыть, положить под гнет и поставить в холодное место. Через 6 часов груз снять, развязать шпагат и удалить нитки. Рулет нарезать ломтями и выложить в мелкую тарелку. С помощью специальной выемки сделать из свежего огурца шарики и украсить ими блюдо. Оформить редисом и зеленью.

Зимой в качестве украшения могут служить шарики вареной моркови и консервированный зеленый горошек. Ломтики рулета переложить продолговатыми кусочками желе, приготовленного из сока, выделившегося при запекании.

## *Рулет из телятины с начинкой из говяжьего языка и печени*

1 кг телячьей грудинки, 200 г свинины, 2 яйца, 50 г белого хлеба, 100 мл молока, 150 г говяжьего языка, 150 г печени, соль, черный молотый перец, 25 г сметаны, вода.

От грудинки отрезать кусок мяса (примерно 300 г) и пропустить его вместе со свининой через мясорубку. Смешать с размоченным в воде белым хлебом и смолоть еще раз. К фаршу подлить молоко, добавить яйца, соль, перец и все хорошенько размять.

Оставшуюся часть грудинки отбить, натереть солью и перцем, сверху ровным слоем распределить молотое мясо, посередине положить нарезанный кубиками отварной говяжий язык и печень. Мясо скатать рулетом, зашить, перевязать шпагатом, положить на сковороду и поставить в духовой шкаф.

Процесс запекания аналогичен описанному в предыдущем рецепте.

## *Ростбиф из телятины*

2 кг филе телятины, 100 г свиного сала, 1 ? стакана растительного масла, ? стакана бульона или воды, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, соль и красный молотый перец по вкусу.

Филе хорошо вымыть, зачистить от пленок и сухожилий, отбить с обеих сторон деревянной тяпкой, посолить и поперчить. Мясо положить в фаянсовую или эмалированную посуду, залить растительным маслом, накрыть крышкой и поставить на сутки в холодильник, периодически переворачивая.

В сотейник положить нарезанное тонкими кусочками сало, сверху уложить мясо, поместить в предварительно нагретую духовку и жарить в течение 20 минут, часто поворачивая, чтобы появилась румяная корочка. После этого влить бульон или воду и продолжать жарить мясо до готовности еще около 1 часа, через каждые 10 минут поливая его стекающим соком.

Когда ростбиф будет готов, разрезать его поперек волокон на ломтики, выложить на блюдо и полить процеженным соком, в котором он жарился.

## *Жаркое из телятины с соусом бешамель*

1,5 кг телятины, 100 г сливочного масла, 4 столовые ложки тертого сыра пармезан, 1 луковица, 1 лимон, 2 лавровых листа, молотый черный перец, соль.

**Для соуса бешамель:** 50 г сливочного масла, ? стакана муки, 1 ? стакана молока или сливок, соль по вкусу.

Подготовленное мясо смазать половиной сливочного масла, натереть солью и перцем, посыпать раскрошенным лавровым листом, обложить ломтиками лимона и кружочками лука, накрыть крышкой и оставить для маринования на 3–4 часа. После этого телятину выложить на противень, смазать поверхность мяса сливочным маслом, влить в противень ? стакана воды, поместить в разогретую духовку и обжаривать до появления румяной корочки. Затем продолжать жарить мясо до готовности, поливая его через каждые 10–15 минут стекшим соком.

Тем временем *приготовить соус бешамель:* муку растереть со сливочным маслом, чтобы не было комков, развести постепенно

молоком, постоянно помешивая, и кипятить до тех пор, пока соус не загустеет. Готовый соус посолить и остудить.

Противень с мясом вынуть из духовки, нарезать телятину поперек волокон на тонкие ломтики, не дорезая их до конца, и переложить на металлическое или эмалированное блюдо. Заполнить пространство между ломтиками мяса бешамелем, посыпая соус тертым сыром, затем смазать всю поверхность мяса соусом, посыпать сыром и сбрызнуть растопленным маслом. Поместить мясо снова в духовку и запекать в течение 20 минут, пока не образуется румяная корочка.

В качестве гарнира рекомендуется отварной картофель. Отдельно в соуснике подать процеженный сок, оставшийся в противне после жаренья мяса.

### *Телятина с овощами*

200 г телятины, 100 г моркови, 100 г кольраби, 300 г картофеля, 100 г зеленой стручковой фасоли, 100 г цветной капусты, 40 г сливочного масла, 4 яйца, петрушка, соль по вкусу.

Нарезать мясо тонкими ломтиками и обжарить на сковороде без жира. Залить мясо горячей водой, накрыть крышкой, потушить до мягкости. Постепенно добавить измельченные овощи. Цветную капусту – в последнюю очередь. Немного потушив, залить кушанье взбитыми яйцами, посолить и подрумянить в духовке. Сняв с огня, положить масло и посыпать зеленью петрушки.

### *Свиные отбивные, запеченные с сыром*

1 кг свиной корейки, 2–3 помидора, 2 столовые ложки растительного масла, 150 г сыра, соль и черный молотый перец по вкусу.

Свиную корейку вымыть, зачистить от пленок, порезать на порционные куски толщиной 1–1,5 см и хорошо их отбить. Отбивные натереть солью и молотым перцем и обжарить с обеих сторон в разогретом масле до появления румяной корочки. После этого на каждую отбивную положить ломтик сыра и кружок помидора толщиной 1 см и запечь в духовке. Подавать с отварным картофелем.

### *Жаркое из свинины с тмином*

2 кг свинины, 3–5 столовых ложек воды, 1 чайная ложка тмина, соль по вкусу.

Свинину от задней части обмыть, обсушить, посолить и дать полежать в течение получаса. Затем выложить мясо на противень, полить водой, посыпать тмином, поставить в нагретую до 180 °С духовку и запекать 2–2,5 часа, периодически поливая стекающим соком.

Готовую свинину нарезать ломтиками, выложить на подогретое блюдо, полить обезжиренным и процеженным соком, образовавшимся при жаренье мяса, и подать с картофелем фри.

## *Свиная вырезка, запеченная в фольге*

2 кг свиной вырезки, 200 г свиного сала, соль.

Свиную вырезку хорошо промыть, зачистить от пленок, нашпиговать вдоль волокон тонкими брусочками свиного сала и натереть солью. После этого мясо завернуть в фольгу, уложить на противень, поместить в предварительно нагретую духовку и запекать в течение 1–1,5 часа.

Готовую вырезку освободить от фольги, нарезать на порционные кусочки, выложить на блюдо и подать с зеленым горошком, цветной капустой и отварным картофелем.

## *Свинина, запеченная с яблоками*

750 г нежирной свинины, 3 яблока, 5 столовых ложек растительного масла, 50 г сливочного масла, 2 чайные ложки лимонного сока, молотый черный перец и соль по вкусу.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть лимонным соком, чтобы фрукты не потемнели. Подготовленную свинину нарезать ломтиками, выложить в сковороду с сильно разогретым растительным маслом и обжарить до золотистого цвета. После этого мясо посолить, поперчить, уложить на него сверху ломтики яблок, на них – кусочки замороженного сливочного масла, поставить в предварительно нагретую духовку и запекать в течение получаса. Подавать с картофельным пюре.

## *Свинина, запеченная с черносливом*

800 г свиной корейки, 1 столовая ложка муки, 2 столовые

ложки смальца, ? стакана чернослива, соль по вкусу.

Чернослив хорошо промыть. Корейку ополоснуть, отрубить кости позвоночника, посолить, посыпать мукой, выложить в сковороду с хорошо разогретым смальцем и обжаривать со всех сторон до появления румяной корочки. Затем мясо переложить на противень, добавить оставшийся в сковороде смалец, влить 3–4 столовые ложки воды, поместить в предварительно нагретую духовку и запекать, часто поливая стекающим соком и периодически добавляя немного воды. Когда мясо станет почти мягким, добавить чернослив и продолжать запекать до готовности мяса.

Готовую корейку нарезать тонкими ломтиками, выложить на подогретое блюдо, вокруг уложить чернослив, полить кушанье обезжиренным и процеженным соком, оставшимся в противне, и подать с отварным картофелем.

### *Свиная вырезка по-парижски*

700 г свиной вырезки, 2 ? столовой ложки горчицы.

Подготовленное мясо обмазать горчицей, завернуть в фольгу, выложить на противень, поместить в предварительно разогретую духовку и запекать в течение 40 минут.

Готовую вырезку освободить от фольги, нарезать ломтиками, выложить на блюдо, полить соусом бешамель (см. с. 325) и подать к столу.

### *Свинина с картофелем по-бургундски*

400 г жирной свинины, 4 картофелины, 2 луковицы, 2 чайные ложки растительного масла, 2 чайные ложки горчицы, 1 столовая ложка коньяка, ?–1 чайная ложка тмина, молотый черный перец и соль по вкусу.

Мясо обмыть, обсушить, посыпать солью, молотым перцем и тмином, выложить салом вниз в сковороду с разогретым маслом, поставить в нагретую духовку и жарить в течение 40 минут.

Тем временем овощи почистить, вымыть и нарезать: картофель – крупными кубиками, а лук – кольцами. Горчицу растереть с коньяком до однородного состояния, обмазать этой смесью обжаренное мясо, перевернуть его, обложить картофелем и луком, накрыть фольгой и жарить еще 50 минут. Подавать с краснокочанной капустой, тушенной с яблоками.

## *Свиные рулетики с сыром, запеченные в гриле*

700 г свинины, 200 г сырокопченого окорока, 4 тонких ломтика сыра, 4 листика шалфея, 1 столовая ложка измельченного розмарина, 4 столовые ложки растительного масла, 2 лавровых листа, 3–4 горошины черного перца, соль по вкусу.

Свинину обмыть, разрезать на четыре ломтика и хорошо их отбить. На каждый кусочек мяса уложить по ломтику окорока и сыра и посыпать крупно размолотым перцем. Затем положить сверху по листику шалфея, половинку лаврового листа и веточку розмарина, свернуть мясо в виде рулетиков и сколоть их шпажками.

Подготовленные рулетики посолить, смазать растительным маслом, уложить на решетку разогретого гриля и запекать в течение 15 минут, часто переворачивая. Подавать с салатом из свежих овощей.

## *Котлеты на ребрышках в маринаде*

800 г свиной грудинки с ребрышками, 4 шт. лука-шалота, 2 столовые ложки красного винного уксуса, 2 столовые ложки сухого хереса, 1 ? столовой ложки оливкового масла, 1 столовая ложка измельченного тимьяна, 1 чайная ложка сухой смеси специй для мяса, молотый черный перец и соль по вкусу.

***Приготовить маринад:*** лук почистить, ополоснуть и нарезать тонкими кольцами. Затем добавить смесь сухих специй, херес, уксус и оливковое масло и хорошо перемешать.

Мясо разрезать на четыре котлеты так, чтобы в каждой была реберная косточка, и надрезать по краям.

Котлеты положить в эмалированную посуду, залить маринадом, посыпать тимьяном и оставить мариноваться на двое суток, часто переворачивая.

После этого выложить котлеты в дуршлаг, чтобы стек маринад, посолить, поперчить, уложить на решетку разогретого гриля и обжарить с обеих сторон за 10 минут, сбрызгивая маринадом.

Готовые котлеты выложить на блюдо, гарнировать рисом и зеленым горошком, политым растопленным сливочным маслом, и подать к столу.

## *Мясной рулет с начинкой из огурцов*

По 200 г свинины и говядины, 100 г ливерной колбасы, 100 г сырого свиного окорока, 1 кусок черствого белого хлеба, 1 яйцо, 1 луковица, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, 4–6 маринованных огурцов, молотый черный перец и соль по вкусу.

Лук почистить, ополоснуть, разрезать пополам и пропустить через мясорубку. Подготовленное мясо и колбасу тоже пропустить через мясорубку, добавить к полученному фаршу замоченный в воде и отжатый хлеб, яйцо, лук, зелень петрушки, молотый перец, соль и вымесить до однородного состояния.

***Приготовить начинку:*** огурцы очистить от кожицы и нарезать маленькими кубиками. Окорок нарезать полосками.

Мясной фарш разровнять в пласт, выложить на него начинку и свернуть в виде батона. Полученный рулет сложить в сотейник, поставить в нагретую духовку и запекать в течение 45 минут при температуре 200 ˚С.

Готовый рулет нарезать ломтиками, выложить на блюдо и подать к столу с салатом из свежих овощей.

## *Запеканка из свинины с морковью*

750 г свинины, 5 шт. моркови, 2 репчатые луковицы, 1 лук-порей, 2 яйца, 2 куска серого хлеба, ? стакана красного вина, 2 столовые ложки творога, 1 чайная ложка маргарина, ? чайной ложки майорана, ? чайной ложки паприки, молотый черный перец и соль по вкусу.

Морковь почистить, вымыть и нарезать кружочками, оставив одну целой. Очищенные луковицы ополоснуть, опустить в кастрюлю с кипящей водой и варить в течение семи-восьми минут, после чего вынуть и измельчить. Хлеб без корочки размочить в вине.

Подготовленную свинину пропустить через мясорубку, соединить с луком, яйцами, размоченным хлебом, творогом, паприкой, майораном, солью и молотым перцем и перемешать до однородного состояния.

Большой лоток или прямоугольную форму объемом 1,5 л выстелить алюминиевой фольгой и смазать ее маргарином. На дно формы уложить в виде черепицы морковь и положить сверху половину мясного фарша. На середину мяса положить целую морковь, завернутую в вымытый стебель лука-порея, по бокам уложить оставшиеся кружочки моркови, накрыть овощи остальным фаршем и разровнять поверхность. Поместить запеканку в нагретую до 200 ˚С духовку и выпекать в течение часа, после чего выключить огонь и дать запеканке постоять в

духовке еще 10 минут.

Готовое кушанье вынуть из формы, нарезать ломтиками, выложить на блюдо и подать на стол с отварным картофелем.

## *Котлеты, запеченные с овощами*

По 300 г свинины и говядины, 10 луковиц, 1 яйцо, 3 столовые ложки муки, 50 г сливочного масла, 1 стакан растительного масла, 5 картофелин, 1 столовая ложка тертого сыра, 1 пучок листьев салата, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, ? чайной ложки молотого красного перца, соль по вкусу.

Лук почистить, ополоснуть и измельчить.

***Приготовить котлеты:*** подготовленную свинину и говядину пропустить через мясорубку, соединить с одной измельченной луковицей, яйцом, зеленью петрушки, солью и молотым перцем, вымешать до однородного состояния, выбить, развести небольшим количеством воды и снова вымешать. Из этого фарша сформовать 12 котлет, обвалять их в муке, выложить в сковороду с разогретым сливочным и растительным маслом и обжарить с обеих сторон до появления золотистой корочки.

Картофель почистить, вымыть и нарезать ломтиками. Оставшийся лук высыпать в сковороду, в которой жарились котлеты, посыпать мукой и, помешивая, обжарить до золотистого цвета. Затем вынуть его шумовкой в миску, а в оставшемся жире обжарить картофель и тоже вынуть его шумовкой. Обжаренные овощи соединить, посолить и перемешать.

На смазанный маслом противень выложить ровным слоем половину овощей, на них уложить котлеты, накрыть остальными овощами и посыпать тертым сыром. Противень поставить в разогретую духовку и запекать котлеты в течение 8–10 минут.

Готовое кушанье выложить на блюдо, украсить листьями салата и подать с горчицей.

## *Рулет из курятины с фруктами*

1 курица, 100 г сливочного масла, 300 г фруктов, соль, сахар.

**Для желе:** 2 апельсина, 50 г клюквы, 10 г желатина, 200 мл воды, сахар.

Курицу выпотрошить, помыть, отрезать шею и крылья, сделать разрез вдоль позвоночника и отделить мясо (вместе с кожей) от костей. Место разреза зашить. Курятину положить на разделочную доску, обмазать размягченным маслом (25 г),

посолить, поверх положить дольки очищенного от кожицы яблока, размоченный чернослив (без косточек) и посыпать небольшим количеством сахара.

В качестве начинки могут служить маринованные груши, яблоки, сливы.

Мясо скатать рулетом, зашить, крепко перевязать шпагатом. На противне растопить масло, положить туда рулет, поставить в духовой шкаф. Во время запекания рулет следует переворачивать, поливать выделяющимся соком, подливать небольшое количество воды. Через час вынуть мясо из духовки, дать немного остыть, придавить грузом и поместить на холод на 6 часов. Затем груз снять, шпагат развязать и нитки удалить.

Рулет порезать на ломти, выложить в овальные плоские тарелки косыми рядами. Украсить желе, приготовленным из клюквы или купажированного (яблоки и черноплодная рябина) сока.

***Приготовление желе:*** клюкву обдать кипятком, размять в сите и отжать сок. Выжимки положить в воду, прокипятить в течение 5 минут, отвар процедить, добавить размоченный желатин, клюквенный сок и все перемешать.

Апельсины разрезать пополам, выдавить сок, вынуть мякоть. Корки апельсинов 5 минут варить в воде.

Когда желе из клюквы загустеет, заполнить им апельсиновые корки и поместить на холод. Оставшееся желе выложить в тарелку и дать ему загустеть. Апельсиновые «стаканчики» с желе разрезать на дольки или кружочки.

Рулет из курятины можно начинить измельченными жареными или вареными грибами.

## *Фаршированная курица*

1 курица (примерно 1 кг), 100 г свинины, 1 яйцо, 30 г белого хлеба, 50 г пшеничной муки, 100 мл молока, 100 г сливочного масла, соль, перец, мускатный орех, 25 г ароматических кореньев, вода.

**Для украшения:** яблоки с начинкой из брусничного варенья, листья лука-порея.

Курицу выпотрошить, вымыть, кожу разрезать вдоль позвоночника и острым ножом осторожно отделить ее от тушки.

Мясо курицы очистить от костей и вместе со свининой дважды пропустить через мясорубку. Смешать с размоченным в воде белым хлебом и вновь смолоть. К фаршу добавить яйцо, растопленное масло (или 100 г сливок), муку, соль, молотый

перец, тертый мускатный орех и осторожно замесить массу в молоке. Кожу курицы зашить, оставив открытым отверстие на шее, через которое не очень туго наполнить кожу фаршем и после этого шейное отверстие также скрепить швом.

Из неизрасходованного мяса можно сделать фрикадельки.

Противень выложить нарезанными ароматическими кореньями (морковью, петрушкой), сверху положить фаршированную курицу, подлить бульон и все поставить в духовой шкаф.

Запекать в течение 1,5–2 часов, поддерживая в духовке умеренный жар и время от времени поливая курицу бульоном. Затем мясо остудить и удалить нитки.

Курицу разделить вдоль пополам и каждую половину нарезать ломтями. Выложить на блюдо. Украсить печеными яблоками, начиненными брусничным вареньем, и листьями лука-порея.

## *Курица, запеченная в лимонном соке*

1 курица (около 1,5 кг), 5 столовых ложек лимонного сока, 50 г сливочного масла, молотый черный перец и соль по вкусу.

Вымытую и выпотрошенную курицу разрезать на восемь частей, выложить их на противень, смазанный небольшим количеством сливочного масла, полить лимонным соком, посолить и поперчить. На мясо положить сверху по маленькому кусочку масла, поставить противень в разогретую духовку и запекать птицу в течение 40 минут, после чего выключить духовку и дать постоять еще 10 минут. Затем выложить курицу на подогретое блюдо и гарнировать рассыпчатым отварным рисом. С противня слить сок, снять с него жир и подать отдельно в соуснике.

Это блюдо можно подать и в холодном виде. Для этого его нужно поставить на ночь в холодильник, чтобы соус застыл в желе.

## *Курица, тушенная с фасолью*

1 курица (около 1,5 кг), 250 г шампиньонов, 16 шт. мелкого лука-шалота, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка муки, 1 стакан белого вина, 1 стакан куриного бульона, 400 г консервированной фасоли, 6 зубков чеснока, 1 букет гарни (1 лавровый лист, по одной веточке тимьяна, петрушки и шалфея,

1 стебель сельдерея), молотый черный перец и соль по вкусу.

Подготовленную курицу нарезать на порционные куски, выложить в сотейник с разогретым маслом и обжаривать до образования коричневатой корочки, после чего вынуть и положить на тарелку.

Грибы вымыть и мелко нарезать. Чеснок и лук почистить, ополоснуть, измельчить, всыпать в сотейник, в котором жарилось мясо, добавить грибы и обжаривать 4–5 минут. Затем положить туда курицу, посыпать блюдо мукой и готовить еще две минуты. После этого влить вино и бульон, довести до кипения, добавить плотно связанный букет гарни, посолить и поперчить. Потом всыпать фасоль, накрыть сотейник крышкой, поставить в центр разогретой духовки и тушить в течение двух часов при температуре 150 °С.

Содержимое сотейника выложить в глубокое блюдо, удалив букет гарни, и подать к столу.

## *Курица, запеченная с чесноком*

1 курица (около 1,5 кг), 2 столовые ложки оливкового масла, 1 крупная морковь, 1 корень сельдерея, 1 крупная красная луковица, 40 г сливочного масла, 1 стакан сухого вермута, 1/3 стакана куриного бульона, 3 зубка чеснока, 3 головки чеснока, 1 столовая ложка измельченного эстрагона, соль по вкусу.

**Для горчичного соуса:** 2/3 стакана сметаны, 1 столовая ложка горчицы, 1 столовая ложка эстрагона, молотый черный перец и соль по вкусу.

Лук, морковь и сельдерей почистить, вымыть, мелко нарезать, высыпать в сковороду с разогретым оливковым маслом и обжарить, помешивая, до золотистого цвета, после чего выложить в сотейник.

Размягченное сливочное масло растереть с измельченными зубками чеснока и эстрагоном и посолить. Курицу вымыть, выпотрошить, натереть поверхность птицы половиной чесночной смеси и уложить тушку в сотейник поверх овощей. Вокруг курицы положить чесночные головки, поставить сотейник в предварительно нагретую духовку и запекать 35–40 минут при температуре 200 °С.

После этого тушку перевернуть, полить вермутом и бульоном, распределить по грудке оставшееся чесночное масло, снова поставить в духовку и запекать до золотистого цвета еще 45 минут, периодически поливая стекающим соком. Готовую

курицу выложить вместе с чесноком на подогретое блюдо, накрыть фольгой и отставить.

***Приготовить соус:*** оставшиеся в сотейнике овощи и сок переложить в глубокую сковороду, добавить сметану, горчицу и эстрагон, посолить, поперчить, перемешать и подать отдельно.

## *Курица пикантная*

1 курица весом 1,5 кг, 100 г сливочного масла, 1 стакан куриного бульона, 1 стакан белого сухого вина, ? стакана лимонного сока, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, по 1/3 чайной ложки молотого черного и белого перца, 1 чайная ложка соли.

Курицу выпотрошить, промыть, разрубить вдоль по позвоночнику пополам и обсушить кулинарными салфетками. Натереть птицу изнутри смесью соли и черного перца, выложить в глубокий сотейник с растопленным сливочным маслом и подрумянить с обеих сторон. Затем половинки курицы вынуть, а в сотейник влить куриный бульон, вино и лимонный сок и хорошо перемешать. Снова положить птицу в сотейник, накрыть крышкой, поместить в разогретую духовку и тушить на медленном огне в течение 50–60 минут.

Готовую курицу разрезать на порционные куски и выложить на подогретое блюдо. В соус, в котором она тушилась, добавить немного соли и белый перец, перемешать, полить им птицу и подать к столу.

## *Курица с восточным соусом*

1 кг курицы, 100 г белого хлеба, 80 г сливочного масла, соль, перец, зелень по вкусу.

**Для соуса:** 4–5 шт. орехов, 2–3 зубка чеснока, 2 столовые ложки томатного соуса, зелень, перец.

Курицу опалить, выпотрошить, промыть. Белый хлеб без корки нарезать кубиками. Нафаршировать курицу кубиками хлеба, сливочного масла, измельченными куриными потрохами. Зашить курицу, посолить, поперчить и слегка смазать маслом. Влить в чугунную сковороду полстакана воды, положить курицу и поставить в духовку. Жарить, поливая соком. Готовую курицу остудить и выложить на блюдо, вытащить нитку, украсить курицу маринованными фруктами и соленьями.

К курице подать ***соус:*** смешать толченые орехи и чеснок с

зеленью и томатным соусом.

## Блюда из рыбы и морепродуктов

### *Рыба запеченная по-парижски*

500 г филе палтуса, камбалы или лососевых рыб, 50 г сливочного масла, 200 г свежих белых грибов или шампиньонов, 3–4 луковицы, 1 столовая ложка муки, ? стакана сметаны, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.

Рыбное филе ополоснуть, обсушить, натереть молотым перцем и солью и выложить на противень или в сковороду. Лук и грибы почистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в глубокую сковороду с разогретым сливочным маслом и, помешивая, обжаривать в течение пяти минут. Затем добавить муку и, не прекращая мешать, влить тонкой струйкой сметану. Соус посолить, поперчить и тушить, помешивая, пока смесь не загустеет. Готовым соусом залить рыбу, поставить в предварительно нагретую духовку и запекать в течение получаса. Готовую рыбу осторожно отделить ножом от стенок посуды, выложить лопаточкой на блюдо, посыпать зеленью петрушки и подать на стол.

### *Рыба, запеченная в конвертах*

600 г филе камбалы, палтуса или морского окуня, 6 столовых ложек сливочного масла, 1 луковица, 250 г шампиньонов или белых грибов, 3 столовые ложки муки, 1 стакан молока, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, ? чайной ложки молотого черного перца, 2? чайной ложки соли.

Лук и грибы почистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в сковороду с двумя столовыми ложками разогретого сливочного масла, добавить зелень петрушки и, помешивая, обжаривать в течение пяти минут, после чего на сильном огне быстро выпарить грибной сок. Затем всыпать муку и одну чайную ложку соли, влить тонкой струйкой молоко и, помешивая, довести смесь до кипения. После этого уменьшить огонь до слабого и, периодически мешая, варить соус еще пять минут, пока он не загустеет.

Рыбное филе разрезать на шесть частей, каждую натереть

оставшейся солью и молотым перцем, уложить в сковороду с растопленным сливочным маслом и обжарить с обеих сторон.

Из фольги вырезать шесть прямоугольников размером с альбомный лист, положить на каждый часть соуса, потом кусок филе и покрыть рыбу оставшимся соусом. Загнуть углы фольги к середине, чтобы получился конверт, и соединить их между собой. Выложить конвертики с рыбой на противень, поставить в хорошо нагретую духовку и запекать в течение 10 минут.

Подавать это блюдо на стол, не вынимая рыбу из фольги: конверты выложить на блюдо, углы фольги разъединить и отогнуть наружу, чтобы открыть середину.

## *Рыба, тушенная с овощами*

1 кг рыбы, ? свеклы, 2 моркови, 2 луковицы, 1 маленький сладкий перец, 1 столовая ложка муки, 3 столовые ложки растительного масла, по 1 маленькому корню петрушки и сельдерея, 1 стакан рыбного бульона, 1 лавровый лист, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, 1/3 чайной ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть, нарезать на порции, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в хорошо разогретом растительном масле.

Из рыбных отходов (головы без жабр, кожи, плавников) сварить крепкий бульон: залить холодной водой и варить 1,5–2 часа, после чего процедить. Свеклу, морковь, коренья и сладкий болгарский перец очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками, а очищенный репчатый лук – полукольцами.

В глубокую сковороду или соусник положить слоями рыбу, лук и овощи, залить горячим процеженным бульоном, добавить молотый перец, лавровый лист, посолить, поставить в нагретую духовку и тушить на слабом огне 1,5–2 часа.

## *Рыба, тушенная с зеленью*

1 кг рыбы или 500 г рыбного филе, 1 кг молодого картофеля, 2 луковицы, 1 ? стакана сметаны, по 1 столовой ложке измельченной зелени петрушки и укропа, соль и черный молотый перец по вкусу.

Картофель вымыть щеточкой, сварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кружочками. Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть, отделить мякоть от крупных костей (можно сразу

использовать готовое филе).

Подготовленную мякоть нарезать кусками, посыпать солью и черным молотым перцем, выложить на дно глубокой сковороды, сверху положить нарезанный тонкими полукольцами лук, потом – ломтики картофеля, посолить, залить сметаной, поставить в нагретую духовку и тушить на небольшом огне в течение 40–45 минут. Подавать это блюдо горячим, посыпав зеленью.

### *Рыба, запеченная в сметанном соусе*

200 г рыбы, 10 г пшеничной муки, 15 г жира, 150 г отварного картофеля, 75 г сметанного соуса, соль.

Рыбу почистить, удалить кости, филе нарезать кусочками, натереть солью, запанировать в муке и жарить в жире до коричневого цвета. Затем положить в неглубокую кастрюлю или на сковороду, добавить нарезанный ломтиками картофель, залить сметанным соусом и запечь в духовом шкафу.

Подавать с салатом из свежих овощей или маринованными огурцами.

### *Рыба запеченная*

0,5 кг рыбного филе, 200 г мякоти свинины, 100 г вареной колбасы, 250 г свежих или маринованных грибов, 2 столовые ложки смальца, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Грибы нарезать тонкими ломтиками (свежие немного обжарить в разогретом жиру). Жирную свинину и колбасу нарезать маленькими кубиками и тоже немного поджарить. Рыбное филе порезать порционными кусочками, смешать с мясопродуктами, выложить в смазанную жиром глубокую сковороду, подсолить, добавить грибы и залить водой так, чтобы только покрыло. Затем поставить в разогретую духовку и запекать под закрытой крышкой в течение 1,5–2 часов. Готовое блюдо посыпать зеленью и подавать горячим.

### *Рыба, запеченная с сыром*

1,5 кг рыбы или 1 кг филе, 3–4 головки репчатого лука, 2 столовые ложки готовой горчицы, 2 желтка, 200 г сметаны, 100–150 г сыра, 1 столовая ложка масла для смазки посуды.

Рыбу почистить, вымыть, отделить от костей и кожи, разрезать на мелкие кусочки, посолить, поперчить.

Глубокую сковороду или другую подходящую посуду смазать маслом. Уложить на дно половину рыбы. Лук мелко нарезать и смешать с натертым на крупной терке сыром. Положить в рыбу половину смеси лука с сыром. В сметану добавить столовую ложку горчицы и 2 желтка, хорошо размешать и полить рыбу половиной этой смеси. Уложить в посуду остальную рыбу, разровнять поверхность ножом, положить лук с сыром и полить оставшейся смесью сметаны с горчицей и желтками. Запекать в духовке на среднем огне без крышки 30–40 минут. Готовая рыба должна покрыться румяной корочкой.

Вместо сметаны можно использовать майонез (220 г). В этом случае горчица и желтки не потребуются.

Рыбу подавать на стол теплой или холодной, гарнировать жареным картофелем, салатом из свежей капусты или огурцами.

## *Рыба по-сербски*

0,5 кг рыбного филе, 1 столовая ложка томатного пюре, 2 столовые ложки растительного масла, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 1 луковица, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть, отделить мякоть от костей и нарезать ее небольшими кусочками. Морковь, корень петрушки и репчатый лук очистить, ополоснуть и нарезать соломкой.

В смазанные растительным маслом порционные керамические горшочки положить 2–3 слоя рыбы, чередуя их с овощами так, чтобы сверху и снизу была рыба. Смешать растительное масло, томатное пюре и уксус, залить этой смесью рыбу, плотно закрыть крышкой, поставить в слегка нагретую духовку и тушить на очень маленьком огне 50–60 минут.

## *Рыба, запеченная в томатном соусе*

1 кг рыбы, 2 чайные ложки соли, 2/3 чайной ложки перца, 1–2 головки репчатого лука, 4 столовые ложки растительного масла, 1–2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 150 г томатного соуса, 1 чайная ложка тертого чеснока, 1 столовая ложка воды, сок одного лимона.

Нарезать лук и обжарить его в масле. Томатный соус смешать

с петрушкой и чесноком, а воду – с лимонным соком.

Смазать глубокую сковороду или форму для запекания, положить в нее рыбу, посолить, поперчить. Сверху положить обжаренный лук (вместе с маслом, в котором он жарился), влить томатный соус и воду, закрыть крышкой и запекать рыбу в духовке на сильном огне 30 минут. Затем снять крышку и оставить сковороду в духовке на среднем огне еще на 20 минут. Выложить рыбу на подогретое блюдо, украсить петрушкой и ломтиками лимона.

## *Рыба, запеченная в фольге*

800 г филе рыбы, 2 сладких перца, 2 помидора, 2 зубка чеснока, 8 маслин, 5 листиков базилика, 4 столовые ложки подсолнечного масла, петрушка, соль, перец.

Приготовить рыбное филе, разрезать на 4 порции, посолить и поперчить.

Из фольги сделать мисочки, смазать дно подсолнечным маслом, положить в каждую филе, половинку помидора, половинку перца, ? зубка чеснока, 2 маслины, ложку измельченной петрушки и щепотку пряностей, сбрызнуть маслом. Тщательно завернуть края мисочек и поставить на противень в духовку. Запекать 30 минут.

## *Рыба, запеченная в тесте*

250 г филе рыбы (судак, треска, щука и др.), жир.

**Для маринада:** 5 мл растительного масла, сахар, черный молотый перец, 25 мл 3 %-ного уксуса, соль, рубленая зелень петрушки.

**Для теста:** 50 мл молока или пива, 5 мл растительного масла, 1 яйцо, 75 г пшеничной муки, соль.

**Для рыбного соуса:** 80 мл рыбного бульона, 4 г пшеничной муки, 25 г сливочного масла, 4 г репчатого лука, 3 г корня петрушки, ? яичного желтка, 10 мл сухого белого вина, соль, лимонная кислота.

Филе рыбы (без кожи) нарезать кусочками толщиной 1 см и длиной 5–6 см, залить маринадом (к растительному маслу добавить уксус, сахар, соль, перец и рубленую зелень) и мариновать 1–2 часа. Затем рыбу обмакнуть в тесто и обжарить в большом количестве жира. Дать жиру стечь и выложить рыбу в горячую миску.

Подавать с жареным картофелем, салатом из свежих овощей (томаты, огурцы, листовой салат) и рыбным соусом.

***Приготовление теста:*** молоко или пиво, яичный желток, соль, растительное масло и муку смешать в однородную массу, дать тесту подняться (в течение 30 минут), затем осторожно ввести взбитый белок.

***Приготовление соуса:*** муку обжарить на сливочном масле (15 г), добавить рыбный бульон, размешать и варить 15–20 минут, затем положить соль, сливочное масло и лимонную кислоту по вкусу.

Нарезанные ароматические коренья подрумянить на сливочном масле, подлить рыбный соус и варить примерно 15 минут. Процедить, добавить разболтанный яичный желток, белое вино и все подогреть.

## *Рыба с луком*

1 кг рыбы, 4 столовые ложки муки, 5 столовых ложек сливочного масла, 2 головки репчатого лука, соль по вкусу.

Рыбу порезать на кусочки, посолить и нанизать на шпажки, посыпать мукой и жарить в гриле. Отдельно нарезав кружочками лук, обжарить его до золотистого цвета.

Рыбу снять со шпажек на блюдо, посыпать луком. Гарнировать с картофельным пюре, огурцами и зеленью.

## *Рыба, жаренная на вертеле*

400 г осетрины, 50 г репчатого лука, перец, соль по вкусу, 10 г сметаны.

Мякоть рыбы без кожи и хрящей или без реберных костей нарезать на 2 тонких удлиненных куска на порцию, посолить, поперчить, нанизать на вертел, смазать сметаной. Жарить до готовности.

## *Рыбные трубочки на вертеле*

500 г рыбного филе, 1 головка репчатого лука, горчица, паста красного перца по вкусу.

Мелкие тонкие ломтики рыбного филе смазать горчицей или пастой красного перца, посыпать луком и свернуть трубочкой. Нанизать на вертел и жарить до готовности.

## *Сосиски рыбные*

500 г серебристого хека, 3 столовые ложки молока, 2 яйца, ломтик хлеба, 2 столовые ложки сливочного масла, перец и соль по вкусу.

Приготовленное филе, хлеб, замоченный в молоке или воде, лук пропустить через мясорубку. В массу добавить перец, соль. Разделить на порции, скатать в виде колбаски и обжарить на решетке, смазав предварительно сосиски маслом.

## *Рыбные колбаски*

500 г филе свежей рыбы (судак, треска, щука), 20 г филе копченой рыбы, 50 г белого хлеба, 100 мл молока, 25 г чеснока, 1 яйцо, 25 г сливочного масла, соль, черный молотый перец, панировочные сухари, жир.

Филе рыбы (без кожи) вместе с размоченным в молоке белым хлебом и филе копченой рыбы дважды пропустить через мясорубку.

К рыбной массе добавить соль, перец, яйцо, размягченное сливочное масло, толченый чеснок, оставшееся молоко и все хорошо размешать. Разделать фарш на колбаски (2?7 см), обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в жире до коричневого цвета, затем запекать в духовке 5 минут. Подавать с отварным картофелем, маринованной свеклой и томатным соусом.

## *Рыба с зеленым маслом*

500 г филе рыбы (треска, щука или рыба-капитан), 1 яйцо, 30 г пшеничной муки, 80 г панировочных сухарей, жир, соль, черный молотый перец, 60 г зеленого масла, 4 ломтика лимона.

Филе рыбы (без кожи) нарезать кусками шириной 4 см и длиной 10–12 см, посыпать солью и перцем, в середине сделать разрез и через него протянуть один конец куска рыбы. Затем рыбу обвалять в муке, разболтанном яйце и панировочных сухарях и жарить в жире. Готовую рыбу подержать еще 5 минут в горячем духовом шкафу.

Подавать, украсив ломтиками лимона и зеленым маслом, вместе с жареным картофелем.

## *Рыбные котлеты с грибами*

70 г филе рыбы (щука, судак, треска, серебристый хек), 20 г белого хлеба, 35 г сливок, соль, черный молотый перец, жир, панировочные сухари.

**Для начинки:** 40 г грибов, 35 г репчатого лука, 7 г сливочного масла, соль.

Филе рыбы пропустить через мясорубку, затем смолоть вместе с размоченным в сливках белым хлебом. К рыбной массе добавить соль, перец, оставшиеся сливки, все хорошо размешать и разделать на лепешки толщиной 1 см. В середину их положить грибную начинку, края лепешек соединить.

Нафаршированные лепешки обвалять в панировочных сухарях, оформить их в виде овальных котлет и обжарить в жире, а затем запечь в духовом шкафу.

Подавать с отварным картофелем и томатным соусом.

***Приготовление начинки:*** нарезанный лук и грибы обжарить на сливочном масле, добавить соль, перец и все перемешать.

## *Рыбный паштет с рисом*

0,5 кг соленой рыбы, 1? стакана риса, 120 г сливочного масла, 1 морковь, 2 луковицы, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1–2 лавровых листа, 10 горошин душистого перца, соль.

**Для соуса:** 75 г сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 2–3 стакана бульона, сок ? лимона, 2 яйца, 2–3 столовые ложки измельченной зелени петрушки, мускатный орех на кончике ножа, соль по вкусу.

Морковь, репчатый лук и коренья очистить, вымыть и нарезать ломтиками. Пучок петрушки и укропа хорошо промыть.

Выпотрошенную и вымытую соленую рыбу вымочить в течение 1–2 часов в холодной воде, меняя воду несколько раз. После этого опустить в горячую воду, добавить измельченные коренья, морковь, лук, лавровый лист, душистый перец и пучок зелени, сварить до мягкости, вынуть из воды, остудить и нарезать одинаковыми ломтиками.

Рис промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, добавить сливочное масло и мускатный орех, залить процеженным бульоном, в котором варилась соленая рыба, так, чтобы только покрыло крупу, довести до кипения и, накрыв крышкой, поставить в разогретую духовку на 15 минут.

Глубокую сковороду смазать маслом, положить немного риса,

на него – слой рыбы, затем – еще слой риса и слой рыбы, последним должен быть слой риса.

***Приготовить соус:*** яйца сварить вкрутую, очистить и размять вилкой. Третью часть масла растопить на сковороде, добавить муку, подрумянить, постоянно перемешивая деревянной лопаточкой, развести процеженным рыбным бульоном, положить лимонный сок и соль, вскипятить, всыпать мускатный орех, зелень петрушки, оставшееся сливочное масло куском, яйца и, сильно перемешивая, довести почти до кипения, а затем процедить.

Сковороду с паштетом накрыть промасленной пергаментной бумагой, поставить в разогретую духовку и запекать в течение получаса. Снять бумагу, полить паштет половиной соуса, а остальной подать отдельно в соуснике.

## *Рыбный рулет*

700 г филе судака, 1 стакан молока, 1 яйцо, ? стакана сметаны, 1–2 ломтика белого хлеба без корочки, 5 столовых ложек размягченного сливочного масла, 4 чайные ложки манной крупы, ? стакана молотых сухарей, 1–2 луковицы, соль и черный молотый перец по вкусу.

Очищенного судака разделать на филе. Хлеб размочить в молоке и отжать. Репчатый лук очистить, ополоснуть, мелко нашинковать и, помешивая, обжарить в половине разогретого сливочного масла, после чего вместе с рыбой и хлебом дважды пропустить через мясорубку.

В полученный фарш добавить яйцо, манную крупу и 3–4 столовые ложки молока, в котором замачивался хлеб. Посолить, поперчить и хорошо перемешать до получения однородной воздушной массы. Сформовать из полученной массы рулет, обвалять его в сухарях, выложить на смазанный жиром противень, полить оставшимся сливочным маслом и выпекать в умеренно горячей духовке в течение 40 минут, периодически поливая выделяющимся соком. За 5–7 минут до конца выпекания залить рулет слегка подсоленной сметаной.

Готовое изделие остудить, порезать на ломтики толщиной 1 см, выложить на овальное блюдо, украсить зеленью и кружочками вареных яиц и подать на стол.

## *Рыбное филе по-немецки*

700 г рыбного филе, 2 стакана простокваши, 100 г сыра, 2–3 луковицы, 2 сладких перца, сок 1 лимона, 100 г маргарина или сливочного масла, 4 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка измельченной зелени укропа, соль по вкусу.

Рыбное филе промыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками, полить лимонным соком, накрыть и дать постоять около получаса.

В это время очищенный репчатый лук нарезать тонкими кольцами и обжарить в хорошо разогретом маргарине.

Глубокую сковороду смазать жиром, выложить поджаренный лук, сверху разместить кусочки рыбного филе и посолить. Сладкий болгарский перец (желательно зеленого или желтого цвета) освободить от семян, ополоснуть и нарезать кружочками. Простоквашу хорошо перемешать с томатной пастой, залить этой смесью содержимое горшочков, сверху положить кружки сладкого перца, посыпать мелкими кусочками замороженного маргарина или масла и тертым сыром.

Поставить в разогретую духовку и запекать в течение 20–30 минут.

## *Рыбные фрикадельки*

1 кг щуки, 1 стакан сливок, 1 луковица, 1 стакан белого вина, 2 яичных белка, 1 чайная ложка растительного масла, 1 стакан сметанного соуса, 1 пучок зелени петрушки и укропа, ? чайной ложки соли, молотый красный перец по вкусу.

Репчатый лук почистить, ополоснуть и мелко нашинковать. Зелень петрушки и укропа хорошо промыть и измельчить. У очищенной и выпотрошенной щуки отделить мясо от кожи и костей. Положить в кастрюлю рыбные отходы (голова без жабр, хвост, плавники), лук, измельченную зелень, залить подсоленной водой так, чтобы она только покрыла продукты, и варить в течение 40–60 минут, после чего бульон процедить.

Тщательно очищенную от костей мякоть щуки пропустить через мясорубку. Полученный фарш посолить, поперчить, добавить взбитые в тугую пену белки, хорошо перемешать до получения однородной массы, накрыть крышкой и поставить на 2 часа в холодильник.

Процеженный рыбный бульон соединить с вином и довести смесь до кипения.

Охлажденный рыбный фарш постепенно соединить со сливками и с помощью смоченной в холодной воде ложки сформовать фрикадельки и опустить в горячий бульон. Варить на

очень слабом огне в течение 20–25 минут.

Готовые фрикадельки выложить в смазанную маслом сковороду, залить сметанным соусом, поставить в разогретую духовку и запечь до появления розоватой корочки. Подавать в горячем виде как самостоятельное блюдо.

### *Рыба к завтраку*

800 г рыбы, 1 ? стакана риса, 1 стакан молока, 2 столовые ложки размягченного сливочного масла, 4 яйца, 1 луковица, 1 столовая ложка молотых сухарей или тертого сыра, соль по вкусу.

Рис несколько раз промыть в теплой воде, опустить в подсоленный кипяток и сварить рассыпчатую кашу. Очищенную, выпотрошенную и вымытую рыбу разделать на филе, не снимая кожи, положить в сковороду, добавить немного воды и тушить под крышкой до мягкости в течение 15–20 минут. Репчатый лук очистить, мелко нашинковать и обжарить в разогретом сливочном масле.

В смазанную маслом глубокую сковороду положить слой риса, на него – обжаренный лук, потом рыбу, а сверху – еще один слой риса. Сырые яйца смешать с молоком, слегка взбить и залить этой смесью содержимое сковороды. Затем полить растопленным сливочным маслом, посыпать тертым сыром или молотыми сухарями, поставить в нагретую духовку и запечь при умеренной температуре.

### *Запеканка из рыбы, картофеля и моркови с чесноком*

500 г свежей рыбы, 1 кг картофеля, 2 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты или томата-пюре, ? стакана сметаны, 4–5 зубчиков чеснока, 1 маленькая морковь, 1 корень петрушки, 1–2 столовые ложки измельченной зелени укропа или петрушки, 1 лавровый лист, 2–3 горошины душистого перца, соль по вкусу.

Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть, дать стечь воде, нарезать небольшими кусочками по 2–3 штуки на порцию, посолить и выдержать 20 минут.

Рыбные отходы (голова без жабр, хвост, плавники) залить холодной водой, вскипятить, добавить мелко нарезанную луковицу, морковь, корень петрушки, лавровый лист, душистый перец, посолить и варить при слабом кипении, не накрывая, в

течение 1,5–2 часов. Готовый бульон процедить.

В это время рыбу обжарить с обеих сторон на сковороде с разогретым растительным маслом в течение 10 минут до полуготовности. В процессе жаренья добавить нарезанную тонкими полукольцами луковицу и слегка обжаренное с маслом и разведенное небольшим количеством рыбного бульона томат-пюре или томатную пасту.

Картофель почистить, нарезать ломтиками и отдельно обжарить до полуготовности.

Обжаренную рыбу вместе с картофелем выложить в порционные горшочки, залить небольшим количеством рыбного бульона (около 1 стакана на все горшочки), добавить сметану, соль и поставить в духовку на 15–20 минут на умеренный огонь.

Готовое блюдо заправить толченым чесноком, посыпать мелко нарезанной зеленью и подать.

## *Запеканка из рыбы с рисом*

700–800 г рыбы, 2/3 стакана риса, 1 ? столовой ложки муки, 60 г сливочного масла, 2 яйца, соль по вкусу.

Очищенную, выпотрошенную и вымытую рыбу нарезать порционными кусками, опустить в кипящую подсоленную воду и сварить. Затем охладить, вынуть и нарезать мелкими кусочками, а бульон процедить.

В это время сварить рассыпчатую рисовую кашу, заправить ее 20 г сливочного масла и солью. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кружочками.

В хорошо смазанную маслом глубокую сковороду положить слоями рис, кусочки отварной рыбы и яйца.

***Приготовить соус:*** муку подрумянить со сливочным маслом, развести 2 стаканами горячего процеженного рыбного бульона, растереть, чтобы не было комочков, посолить, прокипятить и залить этим соусом содержимое сковороды. Затем поставить в разогретую духовку и запечь до готовности.

## *Запеканка из рыбы и шпината*

500 г рыбного филе, 4 столовые ложки сливочного масла, 500 г шпината, 2 столовые ложки муки, 2 яичных желтка, 2 столовые ложки растительного масла, 1 стакан молока, 2 столовые ложки натертого сыра, 2 стакана отварного риса, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени петрушки, соль по

вкусу.

Шпинат нарезать, тушить с небольшим количеством воды и сливочным маслом, спассеровать муку, развести подогретым молоком до консистенции густого соуса, посолить. В теплый соус влить яичные желтки, тщательно перемешать.

В смазанную маслом форму положить рис, на него – рыбу, затем – пюре из шпината, залить приготовленным соусом, посыпать сыром, сверху разложить кусочки сливочного масла. Запекать в течение 10 минут при температуре 200 °С. Подать с растопленным маслом.

## *Запеканка из рыбы с шампиньонами*

600–800 г свежей рыбы, 400 г свежих белых грибов или шампиньонов, 50–75 г сливочного масла, 1 стакан молока, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки тертого сыра, соль по вкусу.

Малокостистую рыбу почистить, выпотрошить, вымыть, нарезать крупными кусками, опустить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Затем охладить, вынуть из бульона и нарезать маленькими кусочками, удалив хребтовые кости.

Очищенные и тщательно вымытые грибы нарезать тонкими ломтиками, положить в сковороду с небольшим количеством разогретого масла, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 20–25 минут. В это время муку подрумянить со сливочным маслом, развести горячим молоком, растереть, чтобы не было комочков, и варить, помешивая, 7–10 минут, после чего соус подсолить.

Керамические горшочки смазать маслом, выложить на дно слой рыбы, затем – слой грибов и полить соусом. Повторить эти слои 2–3 раза, посыпать сверху сыром, поставить в нагретую духовку и запекать, не накрывая крышками, до тех пор, пока сыр не расплавится.

## *Суфле из рыбы*

1 кг рыбы (желательно малокостистой), 100 г черствого белого хлеба, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 2 яйца, 2/3 стакана молока, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Свежую рыбу очистить, выпотрошить, вымыть, разделать на филе, нарезать на куски. Очищенный репчатый лук мелко

нашинковать и обжарить в разогретом растительном масле до золотистого оттенка. Черствый хлеб замочить в воде или небольшом количестве молока, отжать и вместе с сырой рыбой и луком дважды пропустить через мясорубку.

Получившийся фарш выложить в смазанную сливочным маслом сковороду, залить молоком, накрыть крышкой, поставить в духовку и томить в течение 20 минут.

В это время взбить сырые яйца с растопленным сливочным маслом и небольшим количеством теплого молока, влить эту смесь в сковороду с готовым рыбным фаршем и, не накрывая, запекать в духовке до тех пор, пока не подрумянится. Подавать с гарниром из консервированного зеленого горошка.

### *Котлеты рыбные запеченные*

1 кг судака, 1 черствая городская булочка, 1/3 столовой ложки растительного масла, ? чайной ложки готовой горчицы, ? лимона, ? стакана молотых сухарей, 2 столовые ложки размягченного сливочного масла, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, по 2–3 горошины черного и душистого перца, мускатный орех на кончике ножа, соль по вкусу.

Судака выпотрошить, промыть, отделить мясо от костей и дважды пропустить через мясорубку. Затем добавить намоченную в воде и отжатую булку, растительное масло, смешанное с горчицей, соль, мускатный орех, хорошо вымешать и выбить смоченными в холодной воде руками до образования однородной массы. Сформовать из полученного фарша котлеты и запанировать их в молотых сухарях.

Сковороду смазать сливочным маслом, уложить котлеты, посыпать их петрушкой и ломтиками лимона без косточек, накрыть промасленной бумагой, а затем крышкой, поставить в хорошо разогретую духовку и запекать в течение 10–15 минут.

Готовые котлеты выложить по кругу на подогретое блюдо, в центр положить гарнир – зеленый горошек или молодой отварной картофель.

### *Рыбные «каштаны»*

400 г филе налима, 5–6 ломтиков хлеба, 2 столовые ложки муки, 4 столовые ложки молока или воды, перец, соль по вкусу.

Филе налима и хлеб, предварительно замоченный в воде или молоке, пропустить через мясорубку, добавить соль, перец и

перемешать. Из получившейся массы скатать шарики и жарить с маслом в духовке на решетке.

### *Рыба, жаренная на вертеле по-грузински*

1,5 кг осетрины (или севрюги, лосося), 1 ? стакана гранатового сока, 7 головок репчатого лука, 2 столовые ложки сметаны, 60 г зелени петрушки, 1 лимон, соль по вкусу.

Рыбу очистить, выпотрошить, нарезать, нанизать на вертел. Посолить, смазать сметаной и жарить в гриле. Подать с луком, лимоном, гранатовым соком, зеленью.

### *Рыба по-украински*

600 г рыбного филе, 1 кг картофеля, 0,5 кг белокочанной капусты, 100 г сливочного масла, 4 столовые ложки растительного масла, 4 кислых яблока, ? стакана молотых сухарей, 4 столовые ложки тертого сыра, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, 1/3 чайной ложки черного молотого перца, 1 яйцо, соль.

Рыбное филе нарезать небольшими кусочками, положить в сковороду, добавить немного воды и тушить до полуготовности. Картофель почистить, вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду, довести до кипения и варить около 20 минут. Затем воду слить и, потряхивая кастрюлю, досуха выпарить. Сухой горячий картофель протереть, размять толкушкой в пюре.

Белокочанную капусту мелко нашинковать, положить в сковороду с разогретым растительным маслом и тушить в течение 40 минут. За 15 минут до готовности добавить очищенные от кожуры и семян и нарезанные тонкими ломтиками яблоки.

В сковороду, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями, выложить слой капусты с яблоками, затем – слой картофельного пюре, а на него – рыбу. Разровнять поверхность, смазать яйцом, посыпать сыром, полить растопленным сливочным маслом и запечь в духовке. Перед подачей на стол рыбу посыпать зеленью петрушки.

### *Шашлык из рыбы*

150 г рыбного филе, 50 г помидоров, ? лимона, 30 г

репчатого лука, 75 мл белого сухого вина, 20 мл растительного масла, 30 г стручкового сладкого перца, черный молотый перец, лавровый лист, соль по вкусу.

Рыбное филе выдержать 1,5–2 часа в маринаде, приготовленном из вина, растительного масла, лимонного сока, репчатого лука, черного молотого перца и соли. Затем отцедить, нарезать филе кубиками, а перец и помидоры – кусочками. Надеть на вертел вперемежку кусочек рыбы, перца, рыбы, помидора, лавровый листок. Жарить в гриле.

### *Запеканка из селедки «Балтика»*

0,5 кг малосольной селедки, 1 кг картофеля, 1 стакан молока, 1–2 яйца, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1/3 чайной ложки молотого черного перца, соль по вкусу.

Очищенную, выпотрошенную и вымытую селедку разделать на филе без кожи, замочить на 1–2 часа в молоке, а потом нарезать небольшими кусочками.

Картофель вымыть щеточкой, сварить в мундире, остудить, очистить и нарезать ломтиками. Очищенный репчатый лук ополоснуть, нарезать соломкой и обжарить в разогретом растительном масле до золотистого оттенка.

Смазать маслом глубокую сковороду, положить в нее ломтики картофеля, посолить, поперчить, добавить обжаренный лук и кусочки селедки. Повторить так 2–3 раза, в зависимости от размера сковороды.

Смешать молоко и сырые яйца, слегка взбить и залить этой смесью рыбу, лук и овощи. Поставить в разогретую духовку и запекать на небольшом огне в течение 30 минут. Подавать на стол в горячем виде.

### *Сельдь, фаршированная картофелем*

1 кг свежей сельди, 10 картофелин, 3 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки молока, 1/5 чайной ложки тертого мускатного ореха, молотый черный перец и соль по вкусу.

Картофель почистить, вымыть, сварить в подсоленной воде до мягкости, слить и растолочь в пюре, добавляя сливочное масло и горячее молоко. Готовое пюре поперчить, посыпать мускатным орехом, перемешать и остудить.

Сельдь почистить, выпотрошить, вымыть, обтереть салфеткой и наполнить картофельным пюре. После этого рыбьи тушки

обернуть в смазанные маслом листы пергамента, уложить на решетку, поместить в горячую духовку и запекать в течение 15–20 минут.

### *Запеченная сельдь*

Соленую сельдь выпотрошить, удалить голову и хвост, вымочить в воде, завернуть в бумагу и испечь на решетке в газовой или электрической духовке. Готовую сельдь осторожно освободить от бумаги. Подавать с отваренным в мундире и очищенным картофелем, сметаной и зеленым луком.

Так же можно приготовить копченую сельдь и скумбрию.

### *Сельдь по-курземски*

1 соленая сельдь, 45 г репчатого лука, 25 г белого хлеба, 1 яйцо, 20 г сметаны, 15 г сливочного масла, 5 г панировочных сухарей, 6 г сыра, черный молотый перец.

Вымоченную в воде или молоке сельдь почистить, разделать на филе, мелко порубить и смешать с размоченным в воде и отжатым белым хлебом, обжаренным на масле рубленым луком, сметаной, перцем и разболтанным яйцом. Массу выложить в смазанную маслом форму, посыпать смесью панировочных сухарей и тертого сыра, полить растопленным сливочным маслом и запекать 15 минут в духовом шкафу.

Подавать с отварным картофелем, маринованными огурцами.

### *Запеканка из сельди с картофелем*

400–500 г малосольной сельди, 1 кг картофеля, 2 луковицы, 5 столовых ложек растительного масла, 1 стакан молока, 1–2 яйца, 1/3–? чайной ложки молотого черного перца, соль по вкусу.

Очищенную, выпотрошенную и вымытую сельдь разделать на филе без кожи, замочить на 1–2 часа в молоке, а потом нарезать небольшими кусочками. Картофель сварить в мундире, остудить, очистить и нарезать ломтиками. Очищенный лук нарезать соломкой и обжарить в разогретом растительном масле до золотистого цвета.

Смазать маслом глиняные горшочки, положить в них ломтики картофеля, посолить, поперчить, затем выложить

обжаренный лук и кусочки сельди. Повторить так 2–3 раза, в зависимости от размера горшочков, чтобы они получились заполненными на три четверти. Смешать молоко и сырые яйца, слегка взбить и залить этой смесью содержимое горшочков.

Поставить в разогретую духовку и запекать на небольшом огне в течение 30 минут.

### *Мойва, тушенная с луком*

0,5 кг свежей мойвы, 50 г сливочного масла, 2 луковицы, 1/3 чайной ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нашинковать. У мойвы удалить головы и хвосты, выпотрошить ее и промыть под холодной проточной водой. Противень хорошо смазать сливочным маслом, положить на него подготовленную мойву вперемешку с мелко нарезанным луком, посыпать солью и черным молотым перцем. Сверху положить кусочки сливочного масла, закрыть крышкой и тушить в разогретой духовке в течение 20–25 минут.

### *Караси в горшочках*

0,5 кг карасей, 2 средние картофелины, 2 луковицы, 50 г сливочного масла или маргарина, 1 столовая ложка томатного пюре, 1/3 стакана сливок, 1 ? стакана воды, 2–3 соленых огурца-корнишона, по 1 столовой ложке измельченной зелени петрушки и укропа, соль и красный молотый перец по вкусу.

Карасей почистить, выпотрошить, вымыть, отделить мякоть от костей и порезать ее небольшими кубиками. Картофель очистить, ополоснуть и нарезать кружочками. У соленых огурцов-корнишонов удалить кожицу и нарезать ломтиками.

Очищенный и мелко нарезанный репчатый лук обжарить в разогретом масле или маргарине, переложить в соусник или глубокую сковороду, добавить воду, красный молотый перец, сырой картофель и тушить до мягкости. После этого положить томатное пюре, ломтики соленых огурцов-корнишонов, кусочки рыбы, посолить, влить сливки, закрыть крышкой, поставить в разогретую духовку и тушить до готовности. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

### *Караси, запеченные по-особому*

700 г карасей, 300 г свежих шампиньонов, ? стакана сметаны, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 2 яйца, по ? пучка зелени петрушки и укропа, соль и черный молотый перец по вкусу.

Свежие шампиньоны почистить, вымыть, нарезать брусочками, посолить и – жарить на сливочном масле в течение 20–25 минут. Сваренные вкрутую яйца очистить и нарезать мелкими кубиками. Петрушку и укроп промыть, удалить корешки, измельчить, соединить с грибами и яйцами, добавить соль и перемешать.

Карасей разделать на филе, нарезать кусочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на сливочном масле. На дно смазанного маслом соусника положить часть грибной смеси, поверх нее – обжаренных карасей и оставшуюся грибную массу. Поверхность разровнять, полить сметаной, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в умеренно нагретой духовке. Готовое блюдо украсить веточками зелени. На гарнир подать жареный картофель.

## *Карп, запеченный с картофелем и сыром*

1 кг карпа, 0,5 кг картофеля, 200 г твердого сыра, 2–3 столовые ложки растительного масла, ? стакана сметаны или майонеза, 1 столовая ложка растопленного сливочного масла, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.

Картофель почистить, вымыть, опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, сварить до мягкости и нарезать ломтиками. Твердый сыр натереть на крупной терке.

Обработанного карпа обсушить кулинарными салфетками, натереть солью и черным молотым перцем, выложить на противень, хорошо смазанный растительным маслом, обложить по кругу ломтиками картофеля, залить сметаной или майонезом, посыпать тертым сыром и сбрызнуть сливочным маслом. Поместить противень в предварительно нагретую духовку и запекать до образования румяной корочки.

Готовую рыбу вместе с картофелем осторожно переложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

## *Зеркальный карп в фольге*

1 кг зеркального карпа, 1 луковица, ? столовой ложки

сливочного масла, 200 г лисичек, 1 лимон, 1 столовая ложка измельченной зелени укропа, соль и черный молотый перец по вкусу.

Лисички вымыть и нарезать небольшими ломтиками. Репчатый лук почистить, ополоснуть, мелко нашинковать, переложить в сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить грибы, посолить и, непрерывно помешивая, обжаривать на медленном огне в течение 10–15 минут.

Обработанную рыбу порезать на порционные куски, посолить, поперчить, положить сверху немного грибов и плотно завернуть в фольгу. Уложить карпа на противень, поставить в разогретую духовку и запекать в течение 20 минут.

Готовую рыбу освободить от фольги, выложить вместе с грибами на блюдо, украсить ломтиками лимона без косточек и подать на стол.

## *Карп, тушенный с маслинами*

1 кг карпа, 10 консервированных маслин без косточек, 250 г свежих шампиньонов, 2 яйца, 1 стакан белого вина, 1 луковица, ? лимона, 3–4 столовые ложки размягченного сливочного масла, 1 столовая ложка изюма, соль и черный молотый перец по вкусу.

Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать кружочками.

Карпа почистить, выпотрошить, отрезать голову и плавники, вымыть, опустить в подсоленный кипяток и варить в течение 15 минут. Затем снять кожу, удалить крупные кости, а мякоть протереть сквозь сито или дважды пропустить через мясорубку, вымешать с солью и молотым перцем и дать пропитаться.

Шампиньоны очистить, вымыть, положить в сковороду с небольшим количеством растопленного масла, протушить до готовности и выложить в соусник.

Изюм промыть, обсушить, соединить с вином, довести до кипения, немного охладить и смешать с рыбным фаршем. Затем добавить немного размягченного сливочного масла, тщательно вымешать, выложить на грибы, покрыть маленькими кусочками замороженного масла, плотно закрыть крышкой и тушить в разогретой духовке на слабом огне в течение 10–15 минут.

Маслины нарезать крупными кусочками и добавить к рыбе за 5 минут до готовности. Готовое блюдо украсить кружочками сваренных вкрутую яиц и ломтиками лимона.

## *Карп, запеченный в сметане*

1 кг рыбы, 4 картофелины, 2–3 столовые ложки растительного масла, ? стакана сметаны или майонеза, 1 стакан тертого сыра, 1 столовая ложка растопленного сливочного масла, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, молотый черный перец, соль.

Картофель почистить, вымыть, сложить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, сварить до мягкости и нарезать ломтиками. Обработанного карпа обсушить, натереть солью и молотым перцем, выложить на противень, хорошо смазанный растительным маслом, окружить ломтиками картофеля, залить сметаной или майонезом, посыпать тертым сыром и сбрызнуть сливочным маслом. Поместить противень в предварительно нагретую духовку и запекать до образования румяной корочки.

Готовую рыбу вместе с картофелем осторожно переложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

## *Карп по-датски*

1 кг карпа, 1 кг молодого картофеля диаметром 3 см, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 2/3 стакана сметаны, 60 г шпика, 1 сладкий перец красного цвета, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа, соль по вкусу.

Сладкий перец вымыть, очистить от семян и мелко нарезать. Очищенного, выпотрошенного и вымытого карпа разделать на филе, разрезать на небольшие куски, нашпиговать свиным салом, посыпать солью и сладким перцем. Картофель вымыть щеточкой, сварить в мундире до полуготовности, остудить и очистить.

В смазанный маслом сотейник положить целые клубни картофеля, посыпать их маленькими кусочками замороженного масла, сверху выложить рыбу, полить растопленным маслом, поставить в хорошо нагретую духовку и запекать в течение 40 минут. В это время посолить сметану, добавить муку, тщательно размешать, чтобы не было комочков, и за 20 минут до окончания приготовления полить этой смесью содержимое сотейника. Готовое блюдо посыпать зеленью укропа.

## *Карп, запеченный с шампиньонами в фольге*

1 кг рыбы, 1 луковица, ? столовой ложки сливочного масла, 300 г шампиньонов, 1 лимон, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.

Шампиньоны вымыть и мелко нарезать. Лук почистить,

ополоснуть, измельчить, высыпать в сковороду с разогретым маслом, добавить грибы, посолить и, непрерывно помешивая, обжаривать на слабом огне в течение 10–15 минут.

Обработанную рыбу нарезать на порционные куски, выложить их на прямоугольники из фольги, посолить, поперчить, положить сверху понемногу грибов и плотно завернуть. Уложить карпа на противень, поставить в разогретую духовку и запекать в течение 20 минут. Готовую рыбу освободить от фольги, выложить вместе с грибами на блюдо, украсить ломтиками лимона без косточек и подать на стол.

### *Карп с луком и черносливом*

1,5 кг карпа, ? стакана растительного масла, 4 головки репчатого лука, ? стакана белого вина, 20 шт. чернослива, мука, соль, перец по вкусу, лимон.

Подготовленного карпа обвалять в муке, посолить, положить на противень, поставить в умеренно горячую духовку и тушить в растительном масле до полуготовности. Рыбу выложить на тарелку, а на оставшемся жире потушить нарезанный лук. Положить на лук карпа, поперчить, залить вином. Вокруг рыбы уложить чернослив, предварительно замоченный в теплой воде. Запекать в духовке до готовности. Подать на стол, украсив дольками лимона.

### *Запеченный карп*

300 г карпа, 20 г сливочного масла, 1 зубчик чеснока, соль, 50 г сметаны.

Очищенного и вымытого карпа (с кожей и костями) нарезать на порционные куски, натереть толченым чесноком и солью. Затем рыбу положить на сковороду в растопленное сливочное масло, залить сметаной, поместить в духовой шкаф и запекать 25 минут. Подавать с отварным картофелем и свежими овощами. Готовую рыбу можно залить растопленным сливочным маслом.

### *Осетрина под соусом бешамель*

750 г филе осетра, 125 г сливочного масла, ? стакана белого вина, 250 г белых грибов или шампиньонов, 2 стакана соуса бешамель, молотый черный перец и соль по вкусу.

Рыбное филе без кожи и хрящей нарезать на порционные куски, натереть солью и молотым перцем, выложить в глубокую сковороду с 2/3 разогретого сливочного масла, влить вино и тушить в течение 10 минут. После этого рыбу осторожно выложить на тарелку.

Вымытые и почищенные грибы пропустить через мясорубку и, помешивая, обжарить в оставшемся масле. В соус бешамель добавить грибное пюре и сок, в котором тушилась рыба, и хорошо перемешать. Полученный соус влить понемногу в порционные сковородки, уложить в них куски филе и залить остальным соусом так, чтобы рыба была полностью покрыта.

Поставить сковородки в хорошо разогретую духовку, запечь до появления румяной корочки и сразу же подать к столу без гарнира.

## *Осетрина, запеченная с грибами*

750 г филе осетра, 100 г сливочного масла, 10 шт. мелкого лука-шалота, 200 г шампиньонов или белых грибов, 1 чайная ложка муки, 1 стакан сметаны, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, молотый белый перец и соль по вкусу.

Филе осетра натереть молотым перцем и солью и сложить в одну глубокую сковороду или порционные сковородки.

***Приготовить соус:*** грибы почистить, вымыть и нарезать ломтиками. Очищенный лук-шалот ополоснуть, выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить грибы и обжаривать в течение пяти минут. Затем посыпать грибы мукой, помешивая, тонкой струйкой влить сметану и, продолжая мешать, нагревать соус, пока он не загустеет.

Рыбу залить горячим соусом, поставить в предварительно нагретую духовку и запекать в течение получаса. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

## *Осетрина, запеченная с сыром*

1 кг осетрины, 4 яйца, 1 стакан сметаны, 4 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 100 г сливочного масла, 2 столовые ложки молотых сухарей, 1 стакан тертого сыра, сок из ? лимона, 1/5 чайной ложки молотого мускатного ореха, соль по вкусу.

Выпотрошенную осетрину обмыть, обсушить, натереть солью и дать полежать в течение двух часов, после чего выложить на противень.

***Приготовить соус:*** яйца сварить вкрутую, почистить, отделить желтки и растереть их со сметаной до однородного состояния. Затем добавить уксус, мускатный орех, половину сливочного масла и хорошо перемешать.

Осетрину полить приготовленным соусом, посыпать молотыми сухарями и тертым сыром, полить растопленным сливочным маслом и лимонным соком, поставить в предварительно нагретую духовку и запекать до готовности.

## *Осетрина, запеченная в соусе*

750 г филе осетра, 1 стакан сметаны, 200 г шампиньонов или белых грибов, 10 шт. мелкого лука-шалота, 100 г сливочного масла, 1 чайная ложка муки, 1 столовая ложка измельченной зелени укропа, белый молотый перец и соль по вкусу.

Филе осетра натереть смесью соли и белого молотого перца и сложить в глубокую сковороду.

***Приготовить соус:*** свежие шампиньоны почистить, вымыть и нарезать ломтиками.

Очищенный лук-шалот необходимо ополоснуть, выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить грибы и обжаривать, помешивая, в течение 5 минут. Затем посыпать грибы просеянной мукой, тонкой струйкой влить сметану (следить, чтобы не было комочков) и, продолжая размешивать, нагревать соус до загустения.

Осетрину залить горячим соусом, поставить в предварительно нагретую духовку и запекать в течение получаса. Готовое блюдо посыпать зеленью укропа и подать к столу в горячем виде.

## *Осетрина, зажаренная на решетке*

300 г рыбы, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки крошек белого хлеба, ? лимона, перец, соль.

Рыбу вымыть, удалить влагу салфеткой, разделить на порционные куски, посыпать солью и перцем, смазать растопленным сливочным маслом, запанировать в крошках белого хлеба. Жарить в гриле по 2–3 минуты с каждой стороны при температуре 190 ˚С.

Готовую рыбу гарнировать жареным картофелем и лимоном. Отдельно подать горчичный или томатный соусы.

## *Осетрина с картофелем*

500 г осетрины, 4–5 картофелин, 1 луковица, по 1 столовой ложке натертого корня петрушки и сельдерея, по 2 веточки петрушки и укропа, 2–3 листика розмарина, 5–6 горошин черного перца, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 лавровый лист, 1 чайная ложка муки, 2 стакана воды, соль по вкусу.

Осетрину (целым куском) поместить в небольшую кастрюлю, не нарезая, добавить зелень, приправы, влить воду. Кастрюлю под крышкой на 5–7 минут поместить в турбопечь при температуре 180 ˚С.

Картофель очистить, нарезать кубиками, добавить к рыбе, подержать в печи еще 8–10 минут при температуре 160 ˚С.

Муку обжарить в масле, залить бульоном, слитым с готовой осетрины. Рыбу нарезать на куски, выложить на блюдо, обложить картофелем и полить соусом.

## *Запеканка из осетрины*

600 г осетрины, 150 г свежих грибов, 2 средних помидора, 3 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки муки, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, 1 лавровый лист, 10 горошин черного перца, соль по вкусу.

Свежие грибы почистить, хорошо вымыть, залить водой и варить 20–25 минут. Отварные грибы нарезать ломтиками. Очищенный репчатый лук измельчить, поджарить до золотистого цвета в разогретом растительном масле, затем добавить муку и жарить еще 2–3 минуты. Помидоры вымыть, опустить на несколько секунд в кипяток, снять кожицу, протереть их через сито, соединить с обжаренным луком, добавить грибы, посолить, хорошо перемешать и тушить еще около 5 минут.

Осетрину очистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить и дать постоять 5–10 минут. Затем выложить ее в сотейник, добавить растертый чеснок, измельченную зелень петрушки, лавровый лист, перец, обжаренные овощи с грибами (вместе с образовавшимся соусом), поставить в духовку и запекать около получаса.

## *Шашлык из осетрины*

1 кг осетрины, 1 чайная ложка сливочного масла, 400 г

помидоров, 150 г репчатого лука, 150 г зеленого лука, 2 лимона, перец и соль по вкусу.

Рыбу, сняв с нее кожу и удалив хрящ, нарезать на кусочки по 40–50 г. Перемешать рыбу с натертым на терке репчатым луком, перцем и солью, нанизать на шампуры и жарить в гриле в течение 10 минут при температуре 190 ˚С.

На гарнир подать свежие помидоры (лучше обжаренные в гриле), репчатый лук, нарезанный кольцами, крупно нарезанный зеленый лук, ломтики лимона.

### *Лосось, запеченный в фольге*

2–3 кг цельного лосося, 2 столовые ложки растительного масла, 1 лимон, соль, молотый черный перец по вкусу, ломтики лимона, огурцы и свежий укроп для украшения.

Нагреть духовку до температуры 200 ˚С.

Промыть и обсушить рыбу внутри и снаружи. Налить половину масла на лист толстой фольги и положить в середину лосося. Положить несколько ломтиков лимона внутрь лосося и разложить еще несколько на его поверхности. Хорошо приправить и сбрызнуть оставшимся маслом. Завернуть фольгу и сделать герметичный конверт. Положить конверт на противень и поместить в духовку. Запекать примерно 10 минут.

Выключить огонь в духовке и, не открывая дверцы, оставить там рыбу на несколько часов. Когда рыба остынет, она будет готовой.

Если вы будете подавать лосося в тот же день, развернуть конверт и снять кожу с рыбы. Если оставляете ее на следующий день, оставьте кожу и заморозьте на ночь.

Положить лосося на большое плоское блюдо и украсить ломтиками лимона, огурцом, нарезанным ленточкой, и веточками укропа.

### *Лосось, запеченный в папильотках*

1 кг лососины, 1 луковица, по 1 ? столовой ложки растительного и сливочного масла, молотый черный перец и соль по вкусу.

Лук почистить, ополоснуть и измельчить. Очищенную, выпотрошенную и вымытую рыбу нарезать тонкими ломтиками, натереть их солью и молотым перцем, полить растительным маслом, посыпать луком, накрыть крышкой и поставить в

холодильник мариноваться на 2–3 часа.

После этого пергаментную бумагу нарезать небольшими четырехугольниками и смазать сливочным маслом. На каждый лист положить по кусочку рыбы, завернуть пергамент в виде конверта и сколоть концы шпажкой. Папильотки с рыбой выложить на смазанный маслом противень, поставить в предварительно нагретую духовку и запечь так, чтобы бумага подрумянилась. Затем выложить лососину на блюдо, не вынимая из пергамента, и гарнировать отварным картофелем.

### *Лосось, зажаренный на решетке*

250 г рыбы, 1 столовая ложка сливочного масла, ? лимона, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка нарезанной зелени петрушки, перец, соль по вкусу.

Рыбу разделать на порционные куски и замариновать. Для этого положить рыбу в посуду, посыпать солью, молотым перцем, добавить растительное масло, веточки петрушки, сок ? лимона. Все перемешать и поставить на 25–30 минут в прохладное место. Замаринованные порционные куски жарить в гриле по 3 минуты с каждой стороны при температуре 190 °С.

Готовую рыбу гарнировать картофелем фри и ломтиками лимона. Отдельно подать соус из майонеза с корнишонами или горчичный.

Так же можно приготовить сига, нельму.

### *Камбала, жаренная на решетке*

4 камбалы, 2 столовые ложки растительного масла, 2 помидора, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка зелени петрушки, молотый перец, соль по вкусу.

Очищенную, промытую и высушенную рыбу натереть солью, перцем, сбрызнуть растительным маслом. Запекать в гриле по 6 минут с каждой стороны при температуре 190 °С.

Подать с отварным картофелем, сливочным маслом и салатом из свежих овощей.

### *Камбала или тунец, тушенные с яблоками*

750 г рыбы, 4 крупных стебля лука-порея (белая часть), 2 яблока, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан белого

сухого вина, 1/3 стакана воды, 2 столовые ложки сметаны, молотый черный перец и соль по вкусу.

Обработанного тунца нарезать порционными кусками, а камбалу оставить целой. Рыбу натереть солью и молотым перцем и оставить на 10 минут.

Лук-порей ополоснуть, нарезать кружочками и выложить в сковороду, хорошо смазанную маслом.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками и уложить поверх лука. Сверху положить рыбу, влить вино и воду, вскипятить, поставить в предварительно нагретую духовку и тушить в течение 10–15 минут.

После этого готовую рыбу выложить на подогретое блюдо, а жидкость, оставшуюся после тушения, выпарить наполовину. Затем протереть соус через сито или дуршлаг, добавить сметану и оставшееся сливочное масло, посолить и полить этим соусом рыбу.

Подавать с гарниром из отварной цветной капусты, политой растопленным сливочным маслом.

## *Запеканка из скумбрии с баклажанами*

2 скумбрии, 2 крупных баклажана, 3 столовые ложки оливкового масла, 3 столовые ложки пшеничной муки, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 2 столовые ложки измельченной зелени базилика, 1/3 чайной ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Баклажаны вымыть, срезать плодоножки, нарезать кружочками толщиной не больше 0,5 см, опустить в кипящую воду и проварить в течение 5 минут.

Проваренные баклажаны откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость, обвалять в просеянной муке и обжарить в разогретом оливковом масле.

Скумбрию почистить, разделать, хорошо промыть под холодной проточной водой и отделить филе от костей. Нарезать филе небольшими порционными кусочками, натереть солью и черным молотым перцем, обвалять в муке и обжарить с двух сторон до образования золотистой корочки.

Глубокую сковороду смазать небольшим количеством жира или маргарина, выложить рыбное филе, затем кружочки баклажанов, слегка посолить, посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и поместить в разогретую духовку. Запекать при умеренной температуре до полной готовности.

Перед подачей к столу украсить блюдо измельченной зеленью базилика.

## *Скумбрия, жаренная с каперсами*

2 целые скумбрии, 2 столовые ложки каперсов, 2 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Зелень петрушки и укропа вымыть и мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и размять вилкой. Свежую скумбрию почистить, выпотрошить, вымыть, сделать на спинках с каждой стороны по два косых продольных надреза. Сливочное масло растереть с каперсами, вложить в надрезы на рыбе и натереть тушки солью.

Положить рыбу на разогретую решетку электрогриля, поместить снизу противень и обжаривать с каждой стороны в течение 7–10 минут, пока рыба не подрумянится.

Готовую рыбу выложить на блюдо, полить соком из противня, смешанным с лимонным соком, посыпать измельченными яйцами и зеленью и подать.

## *Скумбрия запеченная*

6 скумбрий среднего размера, 1 стакан красного вина, 1 кусочек сахара, 2 столовые ложки острой белой горчицы, 6 горошин перца, по 1 стеблю тимьяна и розмарина, 6 лавровых листов, немного сухой зелени тимьяна и розмарина, соль по вкусу.

***Приготовить винный маринад:*** в эмалированной кастрюле смешать сахар, красное вино, белую горчицу, перец, соль, стебли розмарина и тимьяна.

Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть и внутрь каждой положить по одному лавровому листу. Смочить рыбу с обеих сторон винным маринадом и оставить пропитываться в нем в течение 10 минут. Затем смочить маринадом еще раз и запекать в гриле с каждой стороны в течение примерно 5 минут. Во время запекания рыбу немного посыпать сухим тимьяном и розмарином.

Готовое блюдо украсить дольками лимона и подать с овощным салатом.

## *Запеканка из рыбной икры*

0,5 кг рыбной икры, 2/3 стакана молока, 2 луковицы, ? буханки черствого белого хлеба, 2/3 стакана томатного сока, 2 столовые ложки лимонного сока, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка растопленного сливочного масла, ? чайной ложки красного молотого перца, веточки петрушки для украшения, соль по вкусу.

Репчатый лук очистить, ополоснуть, мелко нашинковать и обжарить в разогретом растительном масле до золотистого оттенка. Белый хлеб размочить в молоке, слегка отжать и пропустить через мясорубку вместе со свежей рыбной икрой и обжаренным луком. Полученную массу заправить томатным и лимонным соками, добавить красный молотый перец, соль и тщательно перемешать.

Сковороду смазать растопленным маслом и выложить в нее фарш из икры. Разровнять поверхность, сбрызнуть маслом, посыпать сухарями, поставить в разогретую духовку и запекать на среднем огне до полной готовности.

Запеканку украсить веточками петрушки и подать на стол в горячем виде.

## *Запеканка из трески и хлеба*

400 г рыбного филе, 2 столовые ложки муки, 4 столовые ложки маргарина или растительного масла, 100 г сливочного масла, 200 г белого хлеба или 1 городская булочка, 1 ? стакана молока, 4 яйца, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Филе трески натереть солью, обвалять в муке и быстро обжарить в разогретом маргарине или растительном масле. Белый хлеб нарезать тонкими ломтиками, залить молоком и дать разбухнуть. Обжаренную рыбу и замоченный хлеб выложить слоями в порционные горшочки, залить смесью молока и сырых яиц, поставить в духовку и запекать в течение получаса.

Готовое блюдо полить растопленным сливочным маслом, посыпать зеленью и подать горячим.

## *Запеканка из трески и картофеля*

250 г соленой трески, 200 г сваренного в мундире картофеля, 1 сваренное вкрутую яйцо, 20 г сливочного масла, 80 мл молока, ? яйца, панировочные сухари, зелень петрушки.

Соленую треску вымачивать в течение полусуток, часто меняя

воду, затем сварить, очистить от кожи и костей и разделить на кусочки. Картофель очистить от кожицы и нарезать ломтиками толщиной 0,5 см.

В смазанную жиром форму слоями положить картофель, треску, рубленое яйцо, зелень и кусочки сливочного масла (верхним должен быть слой из картофеля с кусочками масла), все залить разболтанным в молоке яйцом и посыпать панировочными сухарями. Запекать в духовом шкафу примерно 30 минут.

Подавать с томатным соусом.

### *Запеканка из вареной трески*

200 г филе трески, ароматические коренья (петрушка, морковь), репчатый лук, лимонная кислота, соль, мускатный орех, 60 мл сливок, 25 г белого хлеба, ? яйца, сыр, 5 г сливочного масла.

Филе трески залить холодной водой и вместе с нарезанными ароматическими кореньями, лимонной кислотой и солью варить до готовности.

Затем рыбу остудить, разделить на кусочки и вместе с размоченным в воде белым хлебом 2–3 раза пропустить через мясорубку. К массе добавить яйцо и, взбивая, влить сливки, затем добавить соль и тертый мускатный орех.

Рыбную массу положить в смазанную сливочным маслом форму и запекать в духовом шкафу на умеренном жару 30 минут.

Готовую запеканку посыпать тертым сыром, нарезать кусками толщиной 1,5–2 см. Подавать с вареными овощами, томатным или сметанным соусом.

Так же готовится запеканка из щуки, судака, макруруса и другой рыбы.

### *Филе трески, запеченное с устрицами*

1 кг трески, 20 устриц, 2 яичных желтка, 4–5 столовых ложек молотых сухарей, 2–3 столовые ложки растопленного сливочного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, молотый черный перец и соль по вкусу.

Обработанную треску разделать на филе, удалив кожу и кости, сложить в эмалированную миску, посыпать солью и молотым перцем, сбрызнуть лимонным соком и оставить на некоторое время. Раковины устриц промыть, вскрыть, вынуть из них мякоть, ополоснуть ее, посолить, поперчить и обвалять в

сухарях.

Половину рыбного филе выложить на смазанный маслом противень, поверх него уложить устриц и накрыть их оставшимся филе. Яичные желтки посолить, взбить вилкой и полить этой смесью рыбу. Сбрызнуть запеканку растопленным маслом, посыпать молотыми сухарями, поставить в нагретую духовку и запекать на среднем огне в течение 35–40 минут. Подавать с листьями салата.

## *Треска с чечевицей по-французски*

750–800 г филе трески, 1 стакан чечевицы, 1 столовая ложка оливкового масла, 2 моркови, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 3 зубка чеснока, 1 ? стакана куриного бульона, 2 стакана воды, 1 пол-литровая банка помидоров в собственном соку, 1 чайная ложка смеси тмина, розмарина и фенхеля, ? чайной ложки тертой апельсиновой цедры, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки и укропа, кожура с одного апельсина для украшения, ? чайной ложки молотого черного перца, ? чайной ложки соли.

Чечевицу промыть в холодной воде и перебрать. Лук, морковь и сельдерей почистить, вымыть, мелко нарезать (морковь – небольшими кубиками), высыпать в глубокую сковороду и, постоянно помешивая, обжарить в разогретом оливковом масле до золотистого цвета в течение 10 минут. После этого добавить апельсиновую цедру, давленый чеснок, тмин, розмарин и фенхель и обжаривать еще две минуты. Затем всыпать в сковороду чечевицу, влить куриный бульон и воду, довести до кипения и, помешивая, тушить на слабом огне в течение 20 минут.

Помидоры вместе с соком растолочь вилкой, добавить ? чайной ложки соли и ? чайной ложки молотого перца, перемешать, соединить с овощами, вскипятить и тушить еще 5 минут.

Переложить овощи с соусом в сотейник, сверху уложить филе трески, посыпать рыбу оставшейся солью и молотым перцем, накрыть крышкой, поставить в духовку и запекать в течение 20–25 минут.

Готовое кушанье выложить на блюдо, посыпать зеленью, украсить апельсиновой кожурой, нарезанной тонкими полосками, и подать на стол.

## *Запеченная треска*

200 г филе трески, 0,5 г лимонной кислоты, черный молотый перец, соль, зелень петрушки, 10 г пшеничной муки, 15 г сливочного масла, 50 г сметаны, 10 г сахара.

Филе трески (с кожей и хребтовой костью) нарезать на порционные куски, побрызгать водным раствором лимонной кислоты, посыпать перцем, солью, рубленой зеленью и мариновать в течение 2 часов. Затем рыбу обвалять в муке и подрумянить на сливочном масле, выложить в порционные сковородочки, залить сметаной, посыпать тертым сыром и 10 минут запекать в духовке на большом жару.

Подавать с отварным картофелем.

## *Треска, запеченная с зеленью*

800 г трески, по 1 пучку зеленого лука и зелени укропа, 1 столовая ложка растительного масла, сок 1 лимона, 1 чайная ложка неострой горчицы, 50 г сала, 2 столовые ложки сливочного масла, ? чайной ложки молотого белого перца, 1 чайная ложка соли.

Зеленый лук и укроп вымыть, обсушить, крупно нарезать и смешать с растительным маслом.

Обработанную треску полить лимонным соком, натереть солью и молотым перцем и смазать изнутри горчицей. Нафаршировать тушку зеленью и зашить отверстие.

Фольгу обильно смазать сливочным маслом и завернуть в нее рыбу, положив тонкие ломтики сала.

Уложить на разогретую решетку гриля и запекать с обеих сторон по 7 минут.

Готовую треску освободить от фольги, выложить на тарелки и сразу же подать.

## *Нашпигованная треска*

250 г трески, 15 г копченого сала, 15 г сметаны, 20 г сливочного масла, соль, 5 г пшеничной муки, 10 г сыра.

Очищенную рыбу нарезать порционными кусками, посолить и начинить брусочками шпика.

В сотейнике растопить масло, положить туда треску и запекать в духовом шкафу 10 минут, затем подлить горячую воду (так, чтобы она не полностью покрывала рыбу) и потушить 10–15 минут, после чего посыпать рыбу тертым сыром и подержать в духовке еще 5 минут.

Готовую треску выложить на плоскую тарелку, подавать с отварным картофелем, теплым свекольным салатом и соусом, приготовленным из жидкости, в которой тушилась рыба.

***Приготовление соуса:*** пшеничную муку насыпать на сухую сковороду, развести сметаной, подлить немного жидкости из-под тушения, размешать, чтобы не было комков, добавить оставшуюся жидкость, посолить и вскипятить.

## *Рулет из трески и омлета*

100 г филе трески, 20 г белого хлеба, 30 мл сливок, репчатый лук, 20 г сливочного масла, соль, черный молотый перец, панировочные сухари.

**Для омлета:** ? яйца, 4 г зелени петрушки, 8 мл молока, соль, 10 г маргарина.

Филе рыбы дважды пропустить через мясорубку вместе с размоченным в сливках белым хлебом и обжаренным на масле репчатым луком. Добавить соль, перец, оставшиеся сливки и массу хорошо перемешать. Приготовленный фарш выложить на увлажненную холщовую салфетку и раскатать слоем толщиной 1,5–2 см, в середину положить свернутый омлет, всю массу скатать рулетом, посыпать панировочными сухарями, положить в форму, сбрызнуть растопленным сливочным маслом, наколоть вилкой и запечь в духовом шкафу.

Готовый рулет нарезать порционными кусками, залить растопленным сливочным маслом и подавать вместе с отварным картофелем, салатом из свежих овощей (листовой салат, огурцы, томаты).

***Приготовление омлета:*** яичный желток отделить от белка, взбить с солью, разбавить молоком, добавить измельченную зелень петрушки и осторожно ввести взбитый яичный белок.

## *Фаршированное филе трески*

450 г филе трески, 30 г сливочного масла, 90 г репчатого лука, 1 яйцо.

Для томатно-винного соуса: 50 мл рыбного бульона, 4 г пшеничной муки, 15 г сливочного масла, 30 г моркови, 25 г репчатого лука, 6 г корня петрушки, 35 г томатной пасты, 1 стакан вина, перец, лавровый лист, соль, эстрагон.

Филе (без кожи) нарезать кусками. Отбить их так, чтобы они приобрели форму квадратных ломтей. Положить начинку, скатать

рулетом, перевязать ниткой.

Фаршированную треску положить в сотейник, залить рыбным бульоном, тушить в горячей духовке 15–20 минут.

Подавать вместе с отварным картофелем, вареной или жареной морковью, томатно-винным соусом.

***Приготовление начинки:*** ? филе пропустить 2–3 раза через мясорубку вместе с обжаренным на масле луком, добавить рубленое яйцо, нарезанное кусочками масло, измельченную зелень, перец.

***Приготовление соуса:*** муку обжарить на масле (5 г), развести ее рыбным бульоном, вскипятить, добавить подрумяненные на масле (5 г) ароматические коренья (морковь, репчатый лук, петрушку), соль, перец, лавровый лист, томатную пасту и варить 15–20 минут, затем процедить через сито, довести до кипения, подлить вино, добавить мелко нарезанные листочки эстрагона и оставшееся сливочное масло.

## *Треска на шпажках по-французски*

0,5 кг филе трески, 100 г тонких ломтиков грудинки, 120 г свежих шампиньонов, 1 сладкий зеленый перец, 8 маленьких плотных помидоров, растопленный маргарин для маринада и смазывания.

Филе трески нарезать порционными кусками и на полчаса положить в растопленный маргарин.

Ломтики грудинки разрезать пополам, свежие шампиньоны почистить и вымыть, сладкий зеленый перец очистить от семян и нарезать крупными кусками.

Помидоры вымыть, разрезать пополам. Все компоненты, чередуя, нанизать на 4 шпажки и смазать растопленным маргарином.

Постоянно переворачивая, запекать рыбу в предварительно нагретом электрогриле в течение 10 минут.

## *Салака (корюшка) в морковно-томатном соусе*

200 г свежей салаки (корюшки), 15 г пшеничной муки, 15 г жира, соль, маринованный репчатый лук, зеленый лук.

**Для соуса:** 30 г моркови, 30 г репчатого лука, 20 мл подсолнечного масла, 60 г острого томатного соуса, 20 мл воды, лавровый лист, соль, перец.

Рыбу очистить, посолить, обвалять в муке, положить в

растопленный жир и жарить до готовности.

Выложить в глубокую сковороду или котелок (каждый слой жареной рыбы полить соусом). Закрыть посуду крышкой и поставить в духовку.

Запекать в течение часа, поддерживая в духовом шкафу умеренную температуру. При подаче на стол украсить лимоном, маринованным и зеленым луком.

***Приготовление соуса:*** тертую морковь и мелко нарубленный лук жарить на масле до готовности. Затем добавить томатный соус, лавровый лист, соль и перец. Все залить водой и вскипятить.

## *Салака, жаренная на решетке*

0,5 кг свежей салаки, 2 столовые ложки растительного масла, ? чайной ложки майорана, 2 столовые ложки растопленного сливочного масла, 1/3 чайной ложки черного молотого перца, соль по вкусу, несколько веточек петрушки для украшения.

Очищенную и выпотрошенную свежую салаку тщательно промыть под холодной проточной водой, обсушить кулинарными салфетками, натереть смесью соли, майорана и черного молотого перца и обильно смазать растительным маслом.

Решетку для жаренья смазать жиром (или несколько раз провести по ней кусочком сала) и разогреть. Положить салаку на решетку и жарить в гриле, периодически переворачивая, чтобы рыба равномерно прожарилась.

Готовую рыбу переложить на подогретое блюдо, полить растопленным сливочным маслом и украсить веточками петрушки.

## *Салака, запеченная с молоком*

0,5 кг свежей или мороженой салаки, ? стакана молока, 70 г сливочного масла, 1 чайная ложка просеянной муки, ? пучка зеленого лука, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Мороженую салаку разморозить при комнатной температуре, а свежую сразу промыть и удалить головы и внутренности. Зеленый лук промыть, обсушить и мелко нашинковать. Просеянную муку развести молоком и тщательно размешать, чтобы не было комочков.

Подготовленную рыбу выложить слоями в смазанную маслом сковороду, пересыпая мелко нарезанным зеленым луком и

петрушкой, посолить, залить молочно-мучной смесью, сверху посыпать небольшими кусочками сливочного масла, закрыть крышкой, поставить в разогретую духовку и запекать в течение 40 минут.

Подавать в горячем виде с гарниром из отварного картофеля.

## *Рулетики из судака с окороком*

800 г филе судака, 100 г окорока, 2 столовые ложки смальца, 1 кабачок цуккини, 2 красные луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки белого винного уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, 4 столовые ложки красной икры, 1 столовая ложка измельченной зелени укропа, соль и черный молотый перец по вкусу.

Окорок нарезать тонкими ломтиками. Филе судака нарезать полосками шириной 3 см, посолить, поперчить, скатать в виде рулетиков, завернуть каждый из них в ломтик окорока и обжарить в разогретом смальце. Образовавшийся при жаренье сок процедить.

Обжаренные рулетики положить в сотейник, залить соусом, поместить в разогретую до 200 ˚С духовку и запекать в течение 8 минут. Готовые рулетики выложить на блюдо, охладить и украсить красной икрой и зеленью укропа.

***Приготовить соус:*** цуккини натереть на терке, перемешать с сахаром, добавить измельченный репчатый лук, пропущенный через чеснокодавку чеснок, растительное масло и уксус, хорошо перемешать и дать постоять 15 минут. Затем добавить сок от жаркого и перемешать.

## *Судак, запеченный в гриле*

0,5 кг филе судака, 2 зубчика чеснока, сок 1 лимона, 1 красный острый перец чили, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка измельченного зеленого лука, 1 пучок листьев салата, ? чайной ложки куркумы, ломтики лимона для украшения.

Перец чили очистить от семян и мелко нашинковать. Очищенный чеснок растолочь и хорошо перемешать с куркумой до получения однородной массы, затем добавить перец чили, лимонный сок, зеленый лук и оливковое масло и тщательно перемешать. В этой смеси обвалять промытое и обсушенное филе судака и дать ему постоять около 15 минут для маринования.

После этого вынуть рыбу из маринада, выложить на разогретую решетку гриля и запекать в течение 3–4 минут с каждой стороны.

Готовую рыбу полить оставшимся маринадом, выложить на тарелки, украсить ломтиками лимона и листьями салата и подать на стол.

### *Жюльен с судаком*

600 г филе судака, 400 г белых грибов или шампиньонов, 100 г сливочного масла, 1 ? стакана сметаны, 6 яиц, соль и черный молотый перец по вкусу.

Филе судака промыть под холодной проточной водой, промокнуть кулинарными салфетками и порезать на небольшие кусочки.

Свежие грибы почистить, вымыть, нарезать ломтиками, выложить в сковороду с разогретым маслом и, помешивая, поджарить. Затем посолить их, добавить кусочки рыбы, поджарить в течение еще 5 минут и разложить в кокотницы.

Сметану перемешать со взбитыми яйцами, солью и черным молотым перцем, залить этой смесью жюльен, поместить его в разогретую духовку и запекать в течение 10–15 минут до появления румяной корочки.

### *Макрурус в соусе из репчатого лука*

150 г рыбы, 6 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 40 г репчатого лука, 40 г сметаны, соль, черный молотый перец, 50 мл рыбного бульона.

Филе рыбы (с кожей и реберными костями) порезать на порционные куски, обсушить их полотенцем, натереть солью, запанировать в муке, обжарить с обеих сторон на сливочном масле и запечь в духовом шкафу (5–7 минут).

На оставшемся от жаренья рыбы масле обжарить нарезанный тонкими кружками лук и оставшуюся муку, подлить рыбный бульон, сваренный из хребта и головы, и все вскипятить. К готовому соусу добавить сметану, соль и довести до кипения. Рыбу залить соусом и подавать вместе с отварным картофелем.

### *Палтус в сливочном соусе*

800 г филе палтуса, 3 столовые ложки винного уксуса,

2 столовые ложки растительного масла, 3–4 столовые ложки сметаны, 1 стаканчик сливочного йогурта, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1 лимон, 1 столовая ложка каперсов, 1 чайная ложка сахара, соль и молотый белый перец по вкусу.

Филе палтуса хорошо промыть, обсушить, разрезать на 4 порционных куска, полить уксусом и оставить пропитываться на 10 минут. Затем посолить и поперчить, смазать растительным маслом и запекать в гриле по 5–6 минут с каждой стороны.

***Приготовить соус:*** смешать сметану и йогурт, добавить рубленую зелень, приправить солью, сахаром и белым перцем, положить каперсы и снова перемешать.

Филе палтуса полить приготовленным соусом и подать с тостами из белого хлеба, натертыми чесноком.

## *Палтус в винном соусе*

1 кг очищенного палтуса, 2 стакана красного столового вина, 2 стакана кипяченой воды, 2 луковицы, 1 стакан очищенных грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 3 веточки петрушки, 2 веточки кинзы, 1 лавровый лист, 6–8 головок гвоздики, мускатный орех на кончике ножа, соль по вкусу.

Рыбу нарезать кусками по 100–150 г, уложить на дно кастрюли в один слой, посыпать нарезанным кольцами луком, нарезанной зеленью петрушки, добавить пряности и посолить. Затем залить вином и водой, накрыть крышкой и поместить в турбопечь на 8–10 минут при температуре 220 °С, потом варить еще 3–4 минуты при температуре 160 °С. Готовую рыбу выложить на блюдо, бульон процедить и поставить в печь на 3–4 минуты при температуре 220 °С.

Грецкие орехи растереть с чесноком, добавить в бульон и 3–5 минут подержать в тепле.

Рыбу залить приготовленным соусом и посыпать зеленью кинзы.

## *Филе хека с лимоном*

4 филе хека весом по 200 г, 3 лимона, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 чайная ложка соли, 2–3 столовые ложки любого соуса.

Филе хека промыть под холодной проточной водой и обсушить бумажными салфетками. Натереть солью и белым перцем и смазать соусом. Подготовленную рыбу запечь в гриле с

каждой стороны в течение 3 минут. Лимоны очистить от кожуры и белой прослойки, удалить косточки и нарезать мякоть кубиками.

Сливочное масло разогреть до кипения и, постоянно помешивая, быстро обжарить в нем кубики лимона. Лимоны разложить на филе хека. Готовое блюдо подать к столу с картофельным пюре и зеленью.

### *Шашлык из кальмара*

1,5 кг кальмаров, 10 помидоров, ? стакана сухого белого вина, 2/3 стакана растительного масла, петрушка, соль и перец по вкусу.

Кальмары почистить, помыть и разрезать на куски, нанизать на шпажки. Обжарить в сковороде в духовке, добавить вино, потушить, а затем положить протертые помидоры, петрушку, соль и перец. Тушить 10–15 минут.

### *Кальмары, фаршированные рисом и грибами*

200 г кальмаров, 80 г лука, 50 г шампиньонов, 40 г риса, зелень петрушки.

**Для соуса:** 7 г муки, 7 г жира, 30 мл молока, 70 мл сливок, 7 г твердого сыра, соль, кислота лимонная.

***Для приготовления соуса*** жир растопить, смешать с мукой, слегка прожарить, не подрумянивая, влить молоко и вскипятить. Сыр натереть на мелкой терке или пропустить через мясорубку, добавить к соусу и размешать. Влить сливки, посолить, добавить растворенную в воде лимонную кислоту.

Кальмары отварить в подсоленной воде. Воду слить. Отварить рис. Лук и шампиньоны нарезать и потушить в разогретом жире. Добавить рис и мелко нарубленную зелень петрушки, размешать, приправить по вкусу. Этим фаршем начинить тушки кальмаров. Тушки залить соусом и запекать в духовке 10–15 минут.

### *Крабы, запеченные с грибами и сыром*

250 г крабов, 5 шампиньонов, 2 столовые ложки сливочного масла, 10 маслин без косточек, 2 столовые ложки тертого сыра, веточки сельдерея для украшения.

**Для молочного соуса:** 1 стакан молока, 2–3 яичных желтка, 50 г сливочного масла, 3 столовые ложки рыбного бульона, 2 столовые ложки мадеры, молотый красный перец и соль по вкусу.

***Приготовить молочный соус:*** мадеру прокипятить. Яичные желтки взбить вилкой с холодным молоком, поставить на водяную баню и, непрерывно помешивая, варить на слабом огне до тех пор, пока смесь не загустеет (не доводить до кипения, чтобы желтки не свернулись). Затем добавить горячий бульон, мадеру, соль и молотый перец, процедить и заправить сливочным маслом.

Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками и стушить в половине столовой ложки сливочного масла. Мясо свежих крабов мелко нарезать, выложить в сковороду с таким же количеством разогретого масла, добавить грибы и, помешивая, обжаривать в течение двух-трех минут.

Полученную смесь уложить в кокотницы, полить молочным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть оставшимся растопленным маслом, поставить в предварительно нагретую духовку и запечь до появления румяной корочки.

Кокотницы выложить на круглое блюдо, покрытое салфеткой, украсить маслинами и веточками сельдерея и подать к столу.

## Блюда из круп

### *Гречневая каша, запеченная с рябчиками и сливочным маслом*

2–3 рябчика, 1 стакан смоленской гречневой крупы, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 гвоздика, 1–2 горошины душистого перца, соль по вкусу.

Рябчиков очистить от перьев, выпотрошить, хорошо промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, добавить соль, гвоздику и душистый перец и варить при слабом кипении, снимая пену, до мягкости. Готовую птицу вынуть, отделить мясо от костей и мелко нарезать, а бульон процедить.

Гречку перебрать и хорошо промыть. В посуду с крупой вбить сырое яйцо, перетереть до образования однородной массы, высушить и просеять через дуршлаг так, чтобы крупинки отделялись друг от друга.

В огнеупорную посуду влить 1,5–2 стакана процеженного горячего бульона, в котором варились рябчики, добавить

сливочное масло и, быстро размешивая, всыпать подготовленную крупу.

Кастрюлю поставить в разогретую духовку и варить на слабом огне до тех пор, пока каша не загустеет. Затем положить филе рябчиков, перемешать, посолить, накрыть крышкой, снова поставить в горячую духовку и запекать еще в течение получаса.

### *Гречневая каша, запеченная с мясом*

1 стакан гречневой крупы, 120 г мякоти говядины или нежирной свинины, 1 ? стакана воды, 1 луковица, соль по вкусу.

Говядину или свинину промыть, зачистить от пленок и нарезать небольшими кусочками, как на гуляш. Гречку перебрать и тщательно промыть. Лук почистить, ополоснуть и измельчить.

Все продукты соединить, перемешать, сложить в огнеупорную посуду, залить горячей водой, посолить, поставить в духовку и варить на слабом огне в течение 3–4 часов, пока каша не загустеет.

### *Гречневая каша, запеченная с изюмом, корицей и сахаром*

2 стакана смоленской гречневой крупы, 2 ? стакана воды или молока, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 1 стакан мелкого изюма без косточек, 4–5 столовых ложек сахара, 1 чайная ложка молотой корицы, соль по вкусу.

Гречку перебрать, промыть, перетереть с сырыми яйцами до образования однородной массы, высушить и просеять через дуршлаг, чтобы крупинки отделялись друг от друга.

В порционные керамические горшочки влить молоко или воду, довести до кипения, добавить половину размягченного сливочного масла, немного соли и, быстро мешая, всыпать подготовленную гречневую крупу.

Проварить кашу на сильном огне в течение 5 минут, затем уменьшить огонь до слабого, накрыть горшочки крышками и варить еще 10 минут. Перемешать кашу, чтобы не было комочков, всыпать промытый, ошпаренный кипятком и обсушенный изюм, сахар, корицу и оставшееся сливочное масло, хорошо размешать, поставить в духовку и запекать на медленном огне в течение 20–30 минут. Во время запекания кашу нужно 2–3 раза перемешать, чтобы она равномерно подрумянилась.

Готовую кашу можно полить сиропом от варенья или посыпать сахаром, либо отдельно подать сливки или взбитые с

сахаром белки.

### *Рисовая каша с молоком и корицей*

1 ? стакана рисовой крупы, 4 стакана молока, 75 г сливочного масла, ? чайной ложки молотой корицы, 2/3 чайной ложки соли.

Рис хорошо промыть, всыпать в большое количество холодной воды, посолить, довести на сильном огне до кипения, откинуть на решето или дуршлаг, облить холодной водой и дать стечь.

Подготовленную крупу положить в керамические горшочки, заполнив их на две трети, добавить корицу и сливочное масло, залить горячим молоком. Горшочки выставить на противень, налить на него немного воды, чтобы каша не подгорела, затем установить в духовку и варить на слабом огне, время от времени помешивая, 50–60 минут.

К молочной рисовой каше рекомендуется отдельно подать сахар, варенье или фруктовый сироп.

### *Ячневая каша с сушеными грибами и луком*

1 стакан ячневой крупы, 2 ? стакана воды, 5–6 сушеных грибов, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Сушеные грибы промыть, залить холодной водой и оставить замачиваться на 3–4 часа. Затем вынуть, нарезать маленькими ломтиками, сложить в огнеупорную кастрюлю и залить водой, в которой они замачивались. Крупу перебрать и хорошо промыть теплой водой. Лук почистить, ополоснуть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить, помешивая, до золотистого цвета. Положить в кастрюлю с грибами ячневую крупу и лук, посолить, перемешать, поставить в духовку и варить в течение 2,5–3 часов до размягчения крупы.

Это блюдо можно подавать как в горячем, так и в холодном виде. В последнем случае к ячневой каше нужно подать квас.

### *Рисовая запеканка с морковью*

2 стакана риса, 50 г маргарина, щепотка соли, 3 ? стакана кипятка, 7 очищенных морковок, 1 ? стакана воды, 1 мелко нарезанная луковица, 2 столовые ложки томатной пасты,

2 взбитых яйца, ? чайной ложки молотого тмина, 1 ст. ложка майонеза, ? стакана очищенных семян подсолнуха (семечки), соль, перец, сладкая паприка по вкусу, 1 ? столовой ложки сливочного масла, нарезанного маленькими кубиками, растительное масло для смазывания противня.

Тщательно промыть рис и сцедить воду.

Распустить маргарин в небольшой кастрюле. Добавить рис и жарить, все время помешивая, пока он не станет прозрачным. Добавить соль и размешать. Влить кипяток, уменьшить огонь и варить до тех пор, пока вся вода не впитается, примерно 20 минут. Снять с огня, охладить в кастрюле. Добавить 1 яйцо и перемешать.

Нагреть духовку до средней температуры.

Положить в кастрюлю морковь, влить воду и держать на пару, пока морковь не станет мягкой. Натереть на тонкой терке.

Нагреть растительное масло в глубокой сковороде и поджарить лук, пока он не станет прозрачным и мягким. Добавить томатную пасту и тушить все вместе несколько минут. Положить туда же натертую морковь и варить, помешивая, минуты четыре. Добавить в сковороду тмин, семечки, майонез и все тщательно перемешать. Заправить солью, перцем и паприкой по вкусу.

Смазать дно и боковые стенки противня маслом и посыпать манной крупой. Выложить на противень половину готового риса, выровнять, положить морковную начинку, а на нее – остальной рис. Выровнять поверхность и разбросать кусочки масла. Запекать в заранее нагретой духовке 45 минут или до готовности.

## *Запеканка «Тысяча островов»*

1 ? стакана риса, 1 ? стакана воды, ? стакана растительного масла (250 г), 1 мелко нарезанная луковица, 2 спелых натертых помидора, 2 столовые ложки томатной пасты, 3 раздавленных зубчика чеснока, 250 г молотого говяжьего мяса, 7 отборных куриных печенок, нарезанных кубиками, 3 взбитых яйца, 100 г грибов, свежих или консервированных, отцеженных и нарезанных, 1 чайная ложка порошка куриного бульона, соль и черный перец по вкусу.

Нагреть духовку до средней температуры.

Положить в небольшую кастрюлю рис, залить водой и варить до готовности. Отцедить и промыть.

Разогреть масло в другой кастрюле и поджарить лук до золотистого цвета. Добавить помидоры, томатную пасту, чеснок и

жарить вместе еще 20 минут. Положить туда же мясо, печенку, грибы, размешать и тушить все вместе минут семь, беспрерывно помешивая. Снять с огня и слегка охладить. Добавить к полученной смеси рис, яйца, порошок бульона и перемешать. Заправить солью и перцем.

Смазать противень, выложить смесь и запекать 45 минут или пока запеканка не зарумянится.

### *Запеканка из риса с рыбой*

600 г рыбного филе, 1 стакан риса, 3 столовые ложки сливочного или растительного масла, 100 г сметаны, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 яйцо, 2 столовые ложки молока, 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.

Рис промыть, сварить в большом количестве воды, откинуть на сито, дать стечь воде.

В смазанную жиром форму положить слой риса, слой измельченного рыбного филе, полить смесью сметаны и томатной пасты, в которую добавлены соль, перец и зелень петрушки. Сверху положить кусочки масла, полить смесью взбитого яйца и молока.

Запекать в турбопечи в течение 10 минут при температуре 220 ˚С.

Подать с салатом из свежих овощей.

### *Чолент с гречневой кашей*

700–800 г мяса, 1 ? стакана фасоли, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, 1 ? стакана гречневой крупы, соль, перец по вкусу. Рецепт рассчитан на 5–6 порций.

Порционные куски мяса залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения, непрерывно снимая накипь. Добавить лук, разрезанную пополам морковь, посолить, поперчить и варить до полуготовности. Затем бульон снять с огня, процедить, лук и морковь удалить, мясо вновь соединить с бульоном. Добавить предварительно замоченную фасоль, накрыть крышкой и поставить в духовой шкаф с небольшим огнем на 3 часа. Отдельно сварить гречневую кашу. При подаче на стол бульон вновь процедить. Мясо подавать с фасолью, а бульоном залить гречневую кашу. При желании кашу можно посыпать мелко нарезанным луком и черным молотым перцем.

## *Яйца, запеченные с картофелем и шпинатом*

8 яиц, 1 кг шпината, 6 картофелин, 150 г копченого сала, 100 г твердого сыра, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 чайная ложка уксуса, мускатный орех на кончике ножа, соль по вкусу.

Картофель вымыть, сварить в мундире, слить, еще горячим почистить и растолочь. Промытый шпинат сложить в кастрюлю, влить 1/3 стакана воды, посолить и тушить на слабом огне в течение пяти минут. Затем откинуть его на дуршлаг, чтобы стекла вода, измельчить, смешать с картофельным пюре и сливочным маслом и подержать несколько минут на слабом огне, чтобы выпарилась лишняя жидкость и масса немного уменьшилась в объеме.

Копченое сало нарезать небольшими кусочками, выложить в сковороду и поджарить. Одновременно вскипятить подсоленную воду с уксусом. Осторожно разбить яйца по одному на тарелку, поочередно вылить в слабо кипящую воду, поварить несколько минут и вынуть шумовкой.

Овощное пюре выложить на огнеупорное блюдо, сделать в нем восемь углублений, положить в них яйца, посыпать мускатным орехом и жареным салом, накрыть ломтиками сыра, поместить в хорошо нагретую духовку и запечь.

## *Яйца, запеченные со сливками, по-провансальски*

8 яиц, 3 помидора, 1 стакан сливок, 1 маленькая луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 пучок зеленого лука, 1 столовая ложка сахара, молотый черный перец и соль по вкусу.

Лук почистить, ополоснуть, измельчить, высыпать в сотейник с разогретым маслом и, помешивая, обжарить до светло-золотистого цвета. Тем временем помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, нарезать ломтиками и соединить с луком. Овощи посыпать сахаром, солью и молотым перцем и, непрерывно помешивая, тушить на слабом огне в течение получаса.

Полученную массу хорошо перемешать, добавить сливки и влить этот соус понемногу в восемь огнеупорных чашечек, смазанных маслом. В каждую чашечку вбить по яйцу, залить их

остальным соусом, поставить в предварительно нагретую до 180 ˚С духовку и запекать в течение 15 минут. Готовое блюдо посыпать измельченным зеленым луком и сразу же подать к столу.

### *Яйца, запеченные с сыром и горчицей*

6 яиц, 4 столовые ложки тертого сыра, 4 столовые ложки сливок, 2/3 столовой ложки сухой горчицы, 1 столовая ложка сливочного масла, молотый черный перец и соль по вкусу.

Дно смазанной маслом сковороды посыпать частью тертого сыра и вбить по одному яйца. Сливки перемешать с горчицей и оставшимся сыром, вылить эту смесь на яйца, положить сверху нарезанное маленькими кусочками сливочное масло, поместить в нагретую до 180 ˚С духовку и запечь.

### *Яйца с мозгами*

2 яйца, 25 г сливочного масла, 40 г мозгов, 15 г грибов, молотый черный перец, соль.

Мозги отварить в подсоленной и слегка подкисленной воде, нарезать, припустить с маслом, поперчить, выложить на сковороду, смазанную сливочным маслом, залить яйцами и запечь в жарочном шкафу.

На каждое готовое яйцо положить медальончик из мозга, а на него – кусочек гриба.

### *Омлет со шпинатом «Прованс»*

6 яиц, 500 г шпината, ? стакана молока, 1? стакана тертого сыра, по 2 столовые ложки сливочного и растительного масла, молотый черный перец и соль по вкусу.

Шпинат промыть, опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить 10 минут, после чего откинуть на дуршлаг, слегка отжать и мелко нарезать.

Яйца взбить вилкой с молоком, солью и молотым перцем, добавить шпинат и хорошо перемешать. Полученную массу выложить в сковороду с разогретым сливочным и растительным маслом и слегка поджарить на среднем огне. Затем посыпать омлет тертым сыром, поместить в горячую духовку и запечь.

## *Омлет с ветчиной и трюфелями*

6 яиц, 100 г ветчины, 2–3 трюфеля, 3 ст. ложки сливочного масла, молотый белый перец и соль по вкусу.

Трюфели вымыть щеткой под холодной водой и мелко нарезать. Ветчину нарезать маленькими кубиками. Яичные желтки отделить от белков и перемешать с ветчиной, трюфелями, солью и молотым перцем. Белки взбить в пену, соединить с яичной массой, осторожно размешать, вылить в сковороду с разогретым маслом, поставить в хорошо нагретую духовку и запекать 8–10 минут.

Готовый омлет опрокинуть на блюдо, свернуть рулетом, нарезать наискось ломтиками и подать на стол.

## *Омлет с брюссельской капустой*

4 яйца, 1 стакан молока, 400 г брюссельской капусты, 2 ст. ложки растительного масла или 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка измельченного зеленого лука или зелени петрушки, соль по вкусу.

Капусту разобрать на отдельные кочанчики, вымыть их, опустить в кипящую подсоленную воду, накрыть крышкой и сварить до полуготовности. Затем вынуть капусту шумовкой, выложить в сковороду с разогретым маслом и слегка обжарить.

Яйца взбить с молоком, залить этой смесью капусту, поставить сковороду в нагретую духовку и запекать 10–15 минут.

Готовый омлет посыпать зеленым луком или зеленью петрушки и подать к столу теплым.

# Выпечка

## Пирог с черникой

**Для теста:** 350 г муки, 2 чайные ложки разрыхлителя (углекислый аммоний), соль на кончике ножа, 150 г свиного смальца или маргарина, несколько ложек холодной воды.

**Для начинки:** 500 г черники, 2 столовые ложки муки, 1 стакан сахара, 2 столовые ложки сливочного масла.

Муку, соль и разрыхлитель смешать с жиром, постепенно добавляя по одной ложке воду, и замесить крутое тесто (месить до тех пор, пока тесто не начнет отделяться от миски). Быстро раскатать тесто.

Смазанную жиром форму наполнить на 2/3 тестом. По поверхности теста разложить ягоды черники, слегка посыпав их мукой. Сверху посыпать сахаром и положить небольшие кусочки сливочного масла. Накрыть оставшимся тестом и поставить в духовку со средним жаром на 30 минут.

## Баница (Болгария)

**Для теста:** 250 г муки, 1 столовая ложка растопленного масла или маргарина, ? чайной ложки уксуса, щепотка соли, 3–4 столовые ложки теплой воды, 100–125 г растопленного масла или маргарина для смазки.

**Для начинки:** 400–500 г творога, 2–3 яйца, 2 столовые ложки меда, 3–4 столовые ложки сахара, 50 г масла или маргарина, щепотка соли, цедра ? лимона.

Из указанных компонентов приготовить тесто. Дать тесту постоять, затем разделить его на 9 равных частей. Тонко раскатать каждую часть.

Пока раскатанные листы будут подсыхать (разложить каждый отдельно), *приготовить начинку:* растереть творог, смешать со взбитыми яйцами, растопленным маслом, подогретым медом и сахаром, добавить щепотку соли и цедру лимона.

Каждый лист смазать жиром, сложить пополам так, чтобы образовался полукруг, и положить на него начинку. Сложенные полукругом листы с начинкой положить друг на друга и выложить в форму, предварительно смазанную жиром, сверху сбрызнуть маслом и поставить выпекать в умеренно нагретую духовку. Листы теста можно класть также друг на друга, накладывая на каждый слой начинку.

После выпекания сбрызнуть баницу водой и накрыть салфеткой, чтобы она стала более пышная.

Подсоленную баницу едят с кислым молоком как самостоятельное блюдо.

## Рыбный пирог по-милански

500 г рыбного филе, 70 г тертого сыра, 2 столовые ложки томата-пюре, 2 столовые ложки маргарина, 2 столовые ложки муки, 250 мл молока, 2 яйца, соль, перец, растительное масло.

Маргарин растопить на сковороде, обжарить в нем муку, эту массу развести молоком. Добавить томат-пюре и сыр, приправить солью и перцем. Взбить желтки. Все смешать – получится соус.

Рыбное филе порезать кубиками, потушить в масле и облить соусом. Затем добавить взбитый белок.

Форму смазать маслом и вылить в нее массу.

Запекать пирог в духовке до тех пор, пока поверхность его не станет золотистой. Сервировать ломтиками лимона и подать с сандвичами.

## Амстердамский пирог

1 стакан риса, 2 граненых стакана воды, 2–3 копченые сельди, 4–5 помидоров, ? граненого стакана сливок, 2–3 столовые ложки тертого сыра, масло, соль.

Рис отварить в подсоленной воде – он должен быть рассыпчатым. Форму смазать маслом и положить в нее, чередуя, слой риса и слой филе сельди с помидорами, нарезанными дольками. Верхний слой риса полить слегка подсоленными сливками, положить на него несколько кусочков масла, посыпать тертым сыром и поставить пирог на 15 минут в духовой шкаф для запекания.

К пирогу подать зеленый салат.

## Воздушный пирог с сыром по-итальянски

2 столовые ложки масла, 2–3 яйца, 2 столовые ложки муки, ? стакана молока, ? стакана тертого сыра, соль и перец.

Из масла, муки и молока приготовить соус бешамель, добавить сыр, посолить, поперчить и дать массе остыть.

Отдельно взбить желтки и белки и вылить на остывший загустевший соус.

Форму смазать маслом, вылить в нее массу и поставить форму для запекания на 25 минут в умеренно разогретую

духовку, на паровую баню. Когда масса совсем затвердеет, нагрев прекратить и оставить пирог в духовке еще на 10 минут.

## Пирог с луком

**Для теста:** 250 г муки, 50 г масла, 1 столовая ложка сахара, 4–5 столовых ложек молока, 20 г дрожжей, щепотка соли.

**Для начинки:** 750 г лука, 100 г шпика, 2 сваренных вкрутую яйца, тмин, соль.

Муку всыпать в миску, дрожжи развести в теплом молоке, добавить масло, соль и сахар и все хорошо перемешать. Поставить подходить на 30 минут. Тесто раскатать, переложить в смазанную жиром форму и дать еще раз подойти.

Лук потушить с кубиками шпика, снять с огня, остудить, добавить нарубленные яйца и приправить тмином и солью. Начинку равномерно распределить по поверхности теста.

Выпекать в духовом шкафу на среднем огне. Подать в горячем виде.

## Пирожки с ветчиной по-амстердамски

**Для теста:** 120 г муки, 100 г сливочного масла или маргарина, 2 столовые ложки сливок.

**Для начинки:** 60 г вареной ветчины, 50 г сыра эмменталь или горсть шампиньонов, 2 яйца, 1 полная чайная ложка муки, перец на кончике ножа, ? стакана сливок.

Из данных продуктов быстро замесить песочное тесто и поставить на 30 минут на холод. Маленькую формочку смазать жиром и выстелить тонким пластом теста.

Ветчину порезать довольно крупными ломтиками, сыр нарезать мелко. Шампиньоны очистить, вымыть, потушить и добавить смесь из муки, яиц и сливок. Массу приправить перцем и выложить в формочку. Форму с пирогом поместить в нагретую духовку и выпекать при средней температуре 20–30 минут.

## Творожные пирожки «карманчики»

**Для теста:** 250 г муки, соль, 10 столовых ложек воды, 2 столовые ложки коньяка, рома или уксуса, 250 г сливочного маргарина или сливочного масла.

**Для начинки:** 200 г творога, 50 г сахара, 1 столовая ложка крахмала, 1 яйцо, 2–3 столовые ложки сливок, натертая на терке цедра лимона.

**Для смазки:** взболтанное яйцо или сливочное масло.

Муку желательно просеять на холодную мраморную поверхность. Сделать в середине углубление и всыпать туда чайную ложку соли, влить воду и коньяк и холодными руками замесить крепкое, тягучее тесто, подмешав чайную ложку сливочного маргарина.

Маргарин раскатать между двумя листами пергаментной бумаги в толстый прямоугольный пласт. Тесто и маргарин поставить в холодное место, чтобы у них перед дальнейшей обработкой была одинаковая температура. Тесто раскатать на посыпанной мукой поверхности, чтобы получить прямоугольный пласт с небольшим утолщением в середине.

Положить на пласт теста маргарин и загнуть тесто с обеих сторон. Поставить тесто в холодное место приблизительно на 20 минут и снова раскатать, затем трижды сложить его и поставить в холодное место минимум на 30 минут. Еще дважды повторить весь процесс: раскатать, сложить и поставить в холодное место и только затем обрабатывать тесто дальше в соответствии с рецептом.

Муку, налипшую во время обработки теста, следует стряхнуть, в противном случае тесто может стать ломким.

Слоеное тесто раскатать в пласт прямоугольной формы. Разрезать пласт на одинаковой величины квадраты и в середину каждого куска положить творожную массу, приготовленную из остальных продуктов. Все четыре угла каждого квадрата загнуть наверх. Перед началом выпечки или незадолго до ее окончания осторожно смазать яйцом или растопленным сливочным маслом.

Выпекать до образования золотисто-коричневой корочки, после чего можно посыпать изделия сахарной пудрой.

## Яблочный пирог

450–500 г пшеничной муки, 250 мл молока, 25 г дрожжей, 100 г сливочного масла или маргарина, 100 г сахара, 2 яйца, 5 г соли, кардамон, 800 г яблок, 50 г сахара для посыпки, 2 г мелкой корицы, 50 г сливочногомасла, сахарная пудра.

Приготовить тесто без опары, раскатать его слоем толщиной 1–1,5 см, положить на смазанный жиром лист, выровнять и снова дать подойти. Сверху рядами выложить дольки яблока, обмазать растопленным маслом, посыпать смесью сахара и корицы и печь в духовом шкафу на умеренном жару, пока яблоки не размягчатся и корочка пирога не станет коричневой.

Остывший пирог посыпать сахарной пудрой и нарезать на квадратные или продолговатые кусочки.

Свежие яблоки можно заменить сушеными, которые надо

предварительно размочить.

На тесто можно намазать тонким слоем заварной крем и сверху выложить дольки яблока.

## Творожный пирог

450–500 г пшеничной муки, 250 мл молока, 25 г дрожжей, 100 г сливочного масла или маргарина, 100 г сахара, 3 яйца, 5 г соли.

**Для творожной массы:** 750 г творога, 100 г сахара, 2 желтка, 50 г сметаны, 75 г изюма, 25 г пшеничной муки, ванильный сахар или лимонная корка.

Приготовить тесто из опары, раскатать его слоем толщиной 1–1,5 см, выложить на смазанный жиром лист, выровнять и снова дать подойти. Затем положить сверху творожную массу, обмазать разболтанным яйцом и испечь в духовом шкафу на умеренном жару.

Остывший творожный пирог нарезать на ромбовидные кусочки.

***Приготовление творожной массы:*** творог пропустить через мясорубку, добавить сахар, желток, сметану, пряности, и все перемешать. Затем положить вымытый, обсушенный, запанированный в муке изюм и еще раз перемешать.

## Пирог с крошкой

450–500 г пшеничной муки, 250 мл молока, 100 г сливочного масла, 80 г сахара, 3 яйца, кардамон, 5 г соли.

**Для крошки:** 100 г сливочного масла, 100 г сахара, 120 г пшеничной муки, ванильный сахар.

Опарное тесто раскатать слоем толщиной 1–1,5 см, выложить на лист и дать тесту еще раз подойти. Затем обмазать его разболтанным яйцом, посыпать крошкой и испечь в духовом шкафу на умеренном жару.

*Приготовление крошки:* муку смешать с сахаром и ванильным сахаром, добавить мелко нарубленное масло и руками растереть крошку.

На тесто можно намазать яблочное пюре (200 г) и посыпать его крошкой.

## Ревенный пирог

500–550 г пшеничной муки, 250 мл молока, 25 г дрожжей, 150 г маргарина, 75–100 г сахара, 1 яйцо, 5 г соли.

**Для ревенной начинки:** 750 г черенков ревеня, 100 г сахара, 150 г сметаны (30 %), 2–3 желтка, пряности.

Тесто приготовить на опаре или без нее, раскатать его слоем толщиной 1 см, выложить на смазанный жиром лист и снова дать тесту подойти. Затем края пласта загнуть кверху, положить ревенную начинку и испечь пирог в духовом шкафу.

***Приготовление ревенной начинки:*** ревень вымыть, мелко нарезать и перемешать с сахаром (75 г). Сметану разболтать с желтком, сахаром (25 г), ванильным сахаром или тертой лимонной коркой. На слой теста высыпать ревень и залить его разболтанной сметаной.

## Чайный пирог

500 г пшеничной муки, 200 мл молока, 50 г дрожжей, 100 г сливочного масла, 100 г сахара, 2 желтка, 5 г соли.

**Для ореховой массы:** 100 г орехов, 120 г сахара, 75 г сливочного масла, 25 мл воды.

**Для заварного крема:** 200 мл молока, 75 г сахара, 2 яйца, 25 г пшеничной муки, 150 г сливочного масла, ванильный сахар.

Опарное тесто раскатать в пласт толщиной 1–1,5 см, выложить на смазанный жиром лист и снова дать тесту подойти. Затем края пласта загнуть кверху, тесто обмазать горячей (75–80 °С) ореховой массой, испечь в духовом шкафу при температуре 230–240 °С.

Остывший пирог разрезать вдоль пополам, на одну половину намазать заварной крем, сверху положить вторую половину и нарезать продолговатыми кусочками.

***Приготовление ореховой массы:*** воду, сахар и масло варить до светло-желтого цвета, затем добавить толченые орехи и продолжать варить на слабом огне до образования пастообразной массы.

***Приготовление заварного крема:*** муку пассеровать на сухой сковороде до светло-желтого цвета. К остывшей муке добавить разболтанные яйца. Молоко с сахаром и ванильным сахаром вскипятить, тонкой струйкой влить в яично-мучную массу и перемешать. Затем посуду с этой смесью поместить в водяную баню и, помешивая, греть, пока смесь не загустеет. Потом, помешивая, быстро остудить, добавить масло и взбить.

## Кулебяка по-польски

**Для теста:** 350 г муки, 20 г дрожжей, 50 г сливочного масла или маргарина, 150 г жира, ? стакана молока, сахар, соль, 2 яйца.

**Для начинки:** 350 г белокочанной капусты, 350 г кислой капусты, 350 г свинины или окорока, ? луковицы, 30 г жира, перец, соль.

***Приготовить опару:*** 4 столовые ложки муки развести в небольшом количестве теплой воды, добавить дрожжи и щепотку сахара и поставить в теплое место. Когда опара подойдет, прибавить остальное количество муки, 1 яйцо, 1 желток и соль. Тесто месить до тех пор, пока не появятся пузыри. Масло растопить и остудить, добавить в тесто и месить еще несколько минут. Посыпать тесто мукой и поставить подходить в теплое место.

Подошедшее тесто выложить на посыпанную мукой доску и быстро раскатать в прямоугольный пласт толщиной 0,5 см. На середину пласта положить начинку и завернуть края пласта.

Смазанную маслом сковороду посыпать мукой и положить на нее кулебяку, которую сверху обязательно смазать белком, после чего поставить в духовку. Через 1 час кулебяку вынуть и разрезать на порции. Подать к ней растопленное масло или томатную подливку.

***Приготовление начинки.*** Кислую и свежую капусту сварить до мягкости в подсоленной воде, отбросить на дуршлаг и пропустить через мясорубку. Лук нарезать ломтиками и слегка обжарить, добавить капусту, потушить.

Подготовленную массу выложить из сковороды, приправить солью и перцем, добавить мелко нарубленное мясо. Все хорошо перемешать.

## Булочки с яблочным повидлом

4 булочки, 2 стакана густого яблочного повидла, 1–2 столовые ложки изюма, сахар и корица.

Срезать с булочек верхнюю часть, вынуть середину и заполнить образовавшуюся пустоту повидлом, смешанным с изюмом. Посыпать сахаром с корицей и запечь в смазанной маслом форме или на сковороде в нежаркой духовке.

## Юбилейный крендель

500 г пшеничной муки, 200 мл молока, 37 г дрожжей, 175 г сливочного масла, 125 г сахара, 5 желтков, 100 г изюма, 0,5 г шафрана, 5 г соли, 25 г миндаля или орехов, 5 яиц, сахарная пудра, лимонная цедра.

К опарному тесту добавить масло, взбитое с сахаром, желтками и лимонной цедрой, вымытый, остуженный и

запанированный в муке изюм, все замесить и дать тесту подойти. Шафран высушить, растереть в ступке, подлить немного горячего молока или воды, дать настояться, процедить и желтую жидкость добавить к тесту. Тесто оформить в виде кренделя, выложить его на лист, дать подойти, обмазать разболтанным яйцом, посыпать толченым миндалем или орехами и испечь в духовом шкафу.

Остывший крендель посыпать сахарной пудрой.

## Сдобные булочки с начинкой, по-словацки

500 г муки, ? стакана молока, 30 г дрожжей, 50 г сахара, 60 г масла или маргарина, 1–2 яйца, 150 г мармелада, соль.

Муку просеять в миску, сделать в муке углубление и влить в него теплое молоко, в котором предварительно растворить дрожжи, сахар и масло. Добавить яйца и соль. Замесить тесто. Когда оно начнет отделяться от миски, замешивание прекратить, поставить тесто примерно на час в теплое место, чтобы оно подошло. Затем раскатать в пласт толщиной в палец. Разрезать на четырехугольники, на середину каждого положить мармелад (в качестве начинки можно использовать и творог), защипать края и сбрызнуть булочки маслом. Уложить на противень, предварительно смазанный маслом, накрыть салфеткой и поставить в теплое место, чтобы тесто снова могло подойти.

Затем противень поставить в духовой шкаф и выпекать при средней температуре до тех пор, пока булочки не станут золотисто-коричневыми. Вынуть из духовки, посыпать сахарной пудрой и теплыми подать к столу. Ванильный соус подать отдельно.

## Рогалики с орехами по-словацки

300 г муки, 10 г дрожжей, 8 столовых ложек молока, щепотка соли, 90 г сахара, 40 г маргарина, 1 яйцо, 15 г сливочного маргарина, 125 г очищенных орехов, ? пакета ванильного сахара, лимонно-сахарная глазурь.

Замесить дрожжевое тесто из муки, молока, яйца, дрожжей, маргарина, соли и сахара. Дать тесту подойти, раскатать в не слишком тонкий пласт. Нарезать из теста треугольники и смазать растопленным маргарином.

Растертые с сахаром орехи слегка подрумянить и растолочь. Добавить ванильный сахар и немного воды, чтобы получилась тягучая масса.

Треугольники из теста намазать этой массой и скатать в рогалики. Выпекать в смазанной жиром форме, предварительно

дав рогаликам снова подойти, в жаркой духовке в течение 20 минут (рогалики должны зарумяниться).

# Блюда постного стола

# Первые блюда

## Простая уха из ершей и окуней с картофелем

1,25 кг ершей с окунями вымыть, выпотрошить, беря в руки по щепотке соли, так как ерши очень скользкие. Перемыть их, снять с окуней филе. Все оставшиеся кости и головы, а также всех ершей вымыть и залить 15 стаканами холодной воды. Положить лук, букет зелени, черный перец, лавровый лист, посолить полной ложечкой соли, варить 2–3 часа, пока ерши не разварятся совершенно, пока не превратятся в кашу, а уха не уварится до 9 стаканов. Тогда процедить сквозь ситечко, вскипятить. Можно прибавить для вкуса отвар из картофеля, отваренного отдельно в малом количестве ухи.

За 10 минут до отпуска, досолив, вскипятить уху, опустить снятое с окуней филе, сварить его.

Без оттяжки перелить в миску на укроп и на вынутое из ухи филе окуней, подавать с отваренным в ухе картофелем, нарезанным ломтиками. Подать отдельно ломтики лимона без зерен и молотый перец.

*1,25 кг ершей и окуней, 0,3 кг белых кореньев, 2 луковицы, 7 зерен черного перца, 1 пучок зелени, 1 лавровый лист, 12 нерассыпчатых картофелин сладкого сорта.*

## Суп из рыбы с солеными огурцами

Сварить бульон из обрезков кореньев, зернышек и кожуры соленых огурцов, букета зелени, кожи, костей и головы очищенной рыбы, с добавлением, по вкусу, огуречного рассола и соли. Процедить через сито.

В этом вновь вскипяченном отваре поочередно варить филе рыбы, нарезанной на порции. Когда филе сварится, опустить его в холодную соленую воду. В то же время поджарить муку с постным маслом, развести двумя стаканами ухи, прокипятить, процедить, развести остальным бульоном.

Перед отпуском положить красиво нарезанные, отдельно отваренные белые коренья, ломтиками нарезанные соленые огурцы, сваренное филе рыбы, куски отдельно сваренной соленой рыбы, все это вскипятить, перелить в миску на мелко изрубленный укроп.

*1,25 кг рыбы, а именно: 6–8 ершей, 0,3 кг свежей осетрины, 0,3 кг судака или сига, 0,3 кг соленой рыбы, 1–2 луковицы, 0,3 кг*

*белых кореньев, 5–10 соленых огурцов, пучок зелени, укроп, ? стакана муки, ложка постного масла, огуречный рассол.*

## Щи из кислой капусты со щукой или другой рыбой

В 1 ? ложки постного масла поджарить 1–2 луковицы и 3 стакана квашеной, слегка отжатой капусты, насыпать ложку муки, развести рыбным бульоном, сваренным из кореньев, перца, лаврового листа, костей, кожи и головы рыбы, процедить; сварить до готовности.

Филе щуки или другой крупной рыбы нарезать порциями, поджарить в двух ложках постного масла, дать обсохнуть на бумаге, опустить в кипящий суп, сварить до готовности.

Перед отпуском всыпать горсть тертого сыра (по желанию), молотого перца, соли по вкусу и подавать, всыпав в миску зеленой петрушки и укропа.

*0,8–1,25 кг щуки или другой крупной рыбы, 0,6 кг кислой капусты, т. е. 3 стакана, 2–3 ложки постного масла, 2–4 луковицы, перец, лавровый лист, ложка муки, (ложка сыра), зеленая петрушка и укроп.*

## Борщ из карасей

По одному корню моркови, петрушки, сельдерея, ? луковицы, 10–15 зерен перца, 2–3 лавровых листа, 2–3 гриба сварить, процедить. В процеженный бульон положить капусту, разрезанную на несколько частей, и очищенную нашинкованную свеклу, сварить.

? мелко изрубленной луковицы поджарить докрасна в двух ложках оливкового масла, смешать с ложкой муки, заправить борщ. Влить немного уксуса или свекольного рассола, вскипятить. 0,6–0,8 кг карасей, т. е. 6–8 штук, обвалять слегка в муке или сухарях, поджарить хорошенько в масле, дать обсохнуть на бумаге; перед самым отпуском опустить их в борщ и вскипятить.

Подавать с теми же карасями или с пельменями с рыбным фаршем.

*0,6–0,8 кг карасей, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 сельдерей, 10–15 зерен перца, 0,2 кг свеклы, 2–3 лавровых листа, 2–3 гриба, ? кочана капусты, уксус или 1 ? стакана свекольного рассола, масло, 2 ложки муки.*

## Борщ из жареной свеклы

Свеклу очистить, нашинковать. Большую сковороду смазать подсолнечным или горчичным маслом, разогреть, положить свеклу, смочить ее 3 ложками уксуса, поджарить, мешая, посыпать ложкой муки, размешать, поджарить еще, подливая по ложке бульона, сваренного из кореньев, пока свекла не будет почти готова. Переложить ее в процеженный бульон, сварить до готовности, подавать, всыпав зелени и 2–3 нашинкованных гриба.

*5 шт. крупной свеклы, 1–2 ложки масла, 3 ложки уксуса, 2 моркови, 2 луковицы, по ? корней петрушки и сельдерея, ? порея, лавровый лист и перец, зелень, 2–3 гриба, 1 ложка муки.*

## Борщ из печеной свеклы с вином

Свеклу испечь, мелко нашинковать, сложить в суповую чашку, выжать сок из лимона, влить белого вина, развести горячим процеженным бульоном, сваренным из кореньев и пряностей.

*0,4 кг свеклы, 2 луковицы, пучок зелени, 1 корень петрушки, 2–3 лавровых листа, 10–15 зерен перца, 1 сельдерей, 1 порей, 1–1 ? стакана белого вина, ? лимона, зеленая петрушка и укроп.*

## Лапша грибная с вермишелью или макаронами

Сварить 50–100 г сушеных грибов с кореньями, 1 луковицей, пучком зелени петрушки, сельдерея и порея и небольшим количеством перца. Бульон процедить, грибы мелко изрубить.

Поджарить в ложке подсолнечного или орехового масла мелко изрубленную луковицу, всыпать грибы, чуть-чуть их поджарить, развести грибным бульоном. Когда закипит, положить домашнюю лапшу или итальянские макароны, но и то и другое надо предварительно опустить в кипяток, выложить на дуршлаг, облить холодной водой. И тогда уже опустить в грибной бульон, чтобы сварились до готовности; подавая, всыпать зелень.

В эту лапшу можно положить отдельно отваренный картофель.

*50–100 г грибов, пучок зелени, 1–2 луковицы, 100 г макарон или ? стакана муки на лапшу, (12 картофелин), 2 моркови, 1 сельдерей, 1 порей, 10–15 зерен перца, 1 корень петрушки, зелень, 1–2 ложки постного масла, 2–3 лавровых листа.*

## Постный суп с ржаным хлебом

2 моркови, 1 петрушку и 1 сельдерей разрезать вдоль пополам. Половину поджарить докрасна вместе с разрезанной

луковицей, разварить их в 6–7 тарелках воды вместе с неподжаренными половинками и 1 пореем и пучком зелени петрушки, сельдерея и порея, процедить. 0,2 кг ржаного черного хлеба нарезать ломтиками, подсушить докрасна, но чтобы не подгорели, залить процеженным кипящим отваром так, чтобы покрыло хлеб, накрыть крышкой, дать постоять 1 час, процедить.

Нарезать соломкой 1 большую морковь, 1 молодую сладкую репу, 1 сельдерей, 6–8 шт. спаржи, добавить ложку сушеного зеленого горошка, сварить все в процеженном отваре. Перед самым отпуском влить в него хлебный отвар, вскипятить, всыпать 50 листьев шпината и подавать.

Нашинкованные коренья неплохо слегка поджарить в ложке постного масла, а потом опустить их в бульон и варить 30 минут. Подавая, всыпать укроп.

*3 моркови, 0,2 кг ржаного хлеба, 2 корня петрушки, 1 сельдерей, 1 луковица, ложка масла, 50 листьев шпината, 6–8 шт. спаржи, ложка сушеного гороха, зеленый укроп, 1 порей.*

# Блюда их овощей и бобовых

## Капуста тушеная

Свежую капусту нашинковать соломкой, положить в кастрюлю, залить до половины водой или бульоном, добавить уксус, 1/3 сливочного масла, томат и тушить, помешивая, до полуготовности. Затем всыпать измельченные и слегка обжаренные в масле морковку и лук, лавровый лист, перец и тушить до мягкости.

За 5 минут до готовности заправить капусту подрумяненной с маслом мукой, сахаром и солью.

Подавая, полить маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

В постные дни заменить сливочное масло 1/3 стакана растительного.

*1 кг свежей капусты, 70 г сливочного масла, 1 морковь, 3 ст. ложки томата-пюре, 1 ? ст. ложки 3 %-ного уксуса, 1 ч. ложка муки, 1 луковица, 1 ст. ложка сахара, 50 г зелени петрушки, 2–3 лавровых листа, 5–7 горошин душистого или черного перца, соль по вкусу.*

## Капуста, тушенная с яблоками

Капусту нашинковать, залить до половины водой и тушить до мягкости. Яблоки очистить от сердцевины, нарезать дольками и через 5–10 минут после начала тушения добавить к капусте. За 5 минут до готовности положить сахар и растертое с мукой сливочное масло.

*500 г капусты, 2–3 яблока, 1 ст. ложка сахара, 75 г сливочного или 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка муки, соль по вкусу.*

## Молодой картофель на пару

Клубни молодого картофеля обмыть и очистить щеткой от кожицы, опустить в кастрюлю, добавить масло, половину зелени, соль, накрыть крышкой, поставить в емкость с кипящей водой и готовить на пару 20–30 минут.

Подавая, полить растопленным сливочным маслом и посыпать зеленью.

*1 кг картошки, 1 пучок зелени петрушки, 1 ст. ложка*

*сливочного или растительного масла, соль по вкусу.*

## Картофель цельный отварной

Картофель вымыть, острым ножом очистить от кожуры, опуская в холодную воду, чтобы не почернел, затем промыть и положить в кастрюлю с водой. Когда закипит, посолить (1 ч. ложка на 3 стакана воды), уменьшить огонь и варить 20–25 минут до мягкости, следя, чтобы не разварился. Затем слить воду, накрыть крышкой и, время от времени встряхивая, дать постоять 15 минут. Как только пар из кастрюли перестанет выходить, выложить картофель на горячее блюдо и накрыть прогретой салфеткой.

Отдельно подать сливочное или свежее подсолнечное масло.

*1 кг картофеля, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.*

## Картофель отварной с солеными огурцами

Соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать продолговатыми ломтиками.

Грибы залить 1 стаканом воды, положить половину измельченной зелени, мелко нарезанный лук, кожицу от огурцов и варить до готовности грибов. Затем грибы вынуть, нашинковать, а бульон процедить.

Муку подрумянить в масле, добавить оставшуюся зелень, грибной бульон, прокипятить.

Всыпать в этот соус отварной картофель, измельченные грибы и огурцы, довести до кипения и подавать.

*7–8 вареных картофелин, 4 соленых огурца, 1 луковица, 3–4 сушеных гриба, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

## Картофель, сваренный в мундире

Картошку вымыть, не очищая кожуры положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы только покрыло клубни и на большом огне довести до кипения. Затем уменьшить огонь и варить около 20 минут до мягкости (когда будет легко протыкаться вилкой). После этого слить воду, горячим очистить от кожуры, выложить на блюдо, накрытое салфеткой, и сверху прикрыть ею же.

Отдельно подать соль и сливочное или приятно пахнущее растительное масло. Можно также посыпать мелко нарезанным репчатым или зеленым луком.

## Картофель печеный

Старую картошку вымыть, еще мокрой посыпать солью, положить в золу костра или в духовку на небольшой огонь и печь около часа, переворачивая, чтобы не пригорело.

Отдельно подать соль и сливочное или подсолнечное масло.

## Картофель жареный

Картофель почистить, вымыть, дать стечь воде, затем нарезать ломтиками, опустить в сковороду с сильно нагретым маслом и жарить на большом огне, помешивая, около 20 минут.

Когда картошка подрумянится, посолить ее, вынуть шумовкой на фильтровальную бумагу, чтобы стек лишний жир, а потом выложить на блюдо и сбрызнуть лимонным соком.

*7–8 картофелин, 100 г сливочного или ? стакана растительного масла, 1–2 ч. ложки лимонного сока, соль по вкусу.*

## Картофель жареный, с огурцами

Очищенный картофель нарезать кружочками и обжарить на сале, растительном или топленом масле. Соленые огурцы очистить от грубой кожуры, нарезать круглыми ломтиками, обмакнуть в масло, обвалять в муке и обжарить.

На сковороду выложить готовый картофель, вокруг него – огурцы, посыпать зеленью и подавать.

*7–8 картофелин, 2–3 соленых огурца, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка муки, соль по вкусу.*

## Пюре из сушеного гороха

Горох с вечера замочить в теплой воде.

На следующий день залить свежей водой, чтобы едва покрыло горох, добавить измельченную луковицу и варить до полного разваривания. Затем горячим протереть сквозь дуршлаг или растолочь пестиком, переложить в кастрюлю, посолить, смешать с маслом и мукой и прокипятить.

Подавать как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к солонине, ветчине или сосискам.

*1 ? стакана сушеного гороха, 30 г сливочного или 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка муки, соль по вкусу.*

## Пюре из фасоли

Подготовить и сварить фасоль с луком, морковкой и зеленью петрушки, но не солить.

Когда фасоль сварится, слить и горячей протереть сквозь сито. Посолить, добавить масло, перемешать, прогреть на слабом огне и подавать в качестве гарнира к рыбным или мясным котлетам.

*2 стакана белой фасоли, 2 морковки, 2 луковицы, 1 ст. ложка растительного или 30 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

## Зеленый горошек с морковкой

Очищенную морковку вскипятить, промыть холодной водой, мелко нарезать, положить в кастрюлю, залить бульоном или овощным отваром так, чтобы только покрыло, добавить муку, масло, сахар, соль и варить около часа до мягкости. За 15 минут до готовности всыпать обработанный и проваренный, как сказано в следующем рецепте, свежий горох. Подавать с гренками.

*300 г вылущенного свежего гороха, 4–5 морковок, овощной отвар или бульон, 30 г сливочного или 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка муки, 1 ч. ложка сахара, 3 стакана воды, ? ч. ложки соды, 2 ч. ложки соли.*

## Зеленый горох с маслом

Стручки очистить от стебельков, замочить на 1 час в холодной воде, затем опустить в подсоленный кипяток (на 3 стакана воды 1 ч. ложка соли), сварить почти до мягкости, откинуть на дуршлаг, сразу же переложить на горячее блюдо и накрыть прогретой салфеткой.

Отдельно подать горячее растопленное сливочное масло.

*1 кг зеленого гороха в стручках, 100 г сливочного масла, соль.*

## Помидоры жареные

Помидоры вымыть, ошпарить, снять с них кожицу и разрезать вдоль пополам. Половинки помидоров посыпать солью и перцем и выложить на сковороду с горячим жиром. Когда одна сторона обжарится, перевернуть, уменьшить огонь и жарить до готовности.

Подавать в качестве гарнира к мясным или рыбным блюдам.

*6–7 помидоров, 1 ст. ложка растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

## Плов овощной

Лучше взять кастрюлю с толстым дном.

Рис перебрать, вымыть, поставить на огонь, посолить и тушить, постоянно перемешивая, пока не испарится вся влага, при этом рис должен увеличиться в объеме.

Затем влить в кастрюлю 3 ? стакана кипятка, накрыть крышкой и варить до готовности на маленьком огне. Перемешивать не нужно.

В это время подготовить овощи – обжарить в масле лук, нарезать соломкой морковь, перец и помидоры, а затем соединить их с рисом. Перемешать и дать потушиться вместе под крышкой еще около 5 минут.

В готовое блюдо добавить нарезанную зелень и измельченный чеснок, дать немного настояться.

*2 стакана риса, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 2 помидора, 1 стручок сладкого перца, зелень, чеснок, растительное масло, соль.*

## Голубцы с рисом и луком

Капусту освободить от верхних листьев и кочерыжки, опустить в кастрюлю с горячей водой и варить 15–20 минут, затем опустить в холодную воду, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Готовую капусту разобрать на отдельные листья.

Мелко рубленный лук спассеровать на масле, соединить с отваренным рисом, посолить, поперчить. Полученный фарш плотно завернуть в капустные листья (в виде конверта).

Голубцы обвалять в муке, обжарить с двух сторон на масле. Уложить в сотейник (утятницу), залить томатом-пюре и тушить 25–30 минут. Готовые голубцы посыпать зеленью укропа (можно тушить и подавать голубцы со сметаной). Доводить голубцы до готовности следует в духовке, а не на плите. Тогда они равномерно зарумянятся и не подгорят.

Начинку для голубцов можно приготовить из риса, грибов и лука; из кореньев, лука и риса; из перловой крупы, лука и грибов.

*2 кг капусты белокочанной, 200 г риса, 100 г репчатого лука, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки растительного масла, 50 г томата-пюре, соль, перец черный молотый, укроп.*

## Голубцы с овощами и рисом

Вырезать кочерыжку так, чтобы кочан остался целым, опустить его в подсоленную кипящую воду и варить 10–12 минут.

Разобрать на отдельные листья, положить на них готовый овощной фарш и завернуть.

Голубцы обжарить на раскаленной с маслом сковороде с обеих сторон, сложить в посуду с толстым дном, залить томатным соусом и поместить в разогретый духовой шкаф на 1 час.

*Приготовление фарша.* Овощи нарезать соломкой, лук – полукольцами, обжарить, смешать с отваренным рисом, добавить соль, перец и мелко нарезанную зелень.

*Приготовление соуса.* Муку слегка обжарить на сковороде с маслом до золотистого цвета, соединить с овощным бульоном или водой, размешать до образования однородной массы и варить 10 минут на слабом огне, затем добавить томатную пасту, соль, перец и прокипятить.

*1 кг белокочанной капусты, 3 моркови, 1 корень петрушки, 1 сельдерей, 5 помидоров, 1 стакан томатного соуса, растительное масло, 3 луковицы, ? стакана риса, 1 ст. ложка пшеничной муки, молотый черный перец, соль, зелень.*

## Голубцы с грибами и яйцом в сметане

Капусту вымыть, разобрать на листья и обдать кипятком, чтобы листья стали мягкими. Утолщения можно отбить или посечь.

На середину каждого листа положить начинку и завернуть края так, чтобы начинка была полностью закрыта.

Обвалять голубцы в муке, сложить в посуду из огнеупорного стекла, полить растопленным сливочным маслом, сметаной и запечь в духовом шкафу.

***Приготовление начинки.*** Мелко нарезанный лук спассеровать на масле, добавить нарезанные грибы и тушить до готовности. Добавить измельченную зелень петрушки, посолить, вбить яйцо.

*? кочана капусты, 20 г муки, 20 г сливочного масла, 100 г сметаны, соль.*

*Для начинки: 150 г грибов, 1 небольшая луковица, 20 г сливочного масла, зелень петрушки, 1 яйцо, соль.*

## Голубцы из салата с овощами и рисом

Крупные листья салата обдать кипятком и откинуть на сито. Морковь нарезать мелкими кубиками и потушить.

Цветную капусту и рис отварить, соединить с морковью, рубленой зеленью, сырыми и рублеными яйцами. Полученный фарш положить на листья салата.

Свернуть голубцы, уложить их на противень, залить томатным соусом и запечь в духовом шкафу.

*100 г салата, 50 г моркови, 50 г цветной капусты, 25 г риса, зелень петрушки, 1 яйцо, растительное масло, 40 г томатного соуса.*

## Голубцы из виноградных листьев с творогом и рисом

Хорошо промытые в теплой воде листья ошпарить 3 стаканами подсоленного кипятка и оставить в нем на 5 минут, после чего дать стечь, а воду сохранить.

Рубленый лук (вместе с пером) спассеровать с растительным маслом. Добавить рис, выдержать на огне в течение 3–5 минут, посолить, добавить молотый красный и черный перец, рубленую зелень петрушки, укропа и мяты, а также измельченный острый перец. Творог смешать с яйцами и прибавить к охлажденному рису.

С этим фаршем сформовать голубцы из виноградных листьев, плотно уложить в низкую посуду, прижать тарелкой, влить воду, в которой вымачивался виноградный лист, и варить на слабом огне.

*150 г свежих виноградных листьев, 2 пучка зеленого лука, 1 стакан риса, ? стакана растительного масла, 200 г творога, 2 яйца, молотый красный и черный перец, петрушка, укроп, мята, соль.*

## Голубцы с творогом

Вареный рис охладить до 40–45 °С и смешать с сырыми яйцами и протертым творогом, заправленным солью и перцем. Приготовленный фарш завернуть в цельные капустные листья, сваренные до полуготовности.

Голубцы обжарить в сливочном масле, положить в кастрюлю, залить сметаной, в которой они тушились, посыпать зеленью укропа или петрушки.

*? стакана вареного риса, 3 яйца, 300 г творога, 800 г капусты белокочанной, 50 г сливочного масла, ? стакана сметаны, 25 г зелени петрушки или укропа, соль, перец по вкусу.*

## Голубцы постные

Отварить до полуготовности целый кочан капусты в подсоленной воде. Вытащить на дуршлаг и дать стечь воде.

Разобрать кочан на листья и каждый из них завернуть

конвертом, обвалять в сухарях и обжарить в масле.

Можно подавать и в холодном виде.

*1 кг капусты, ? стакана молотых сухарей, 2–3 ст. ложки растительного масла, ? ст. ложки соли.*

## Голубцы со свеклой и хреном под сметаной

Листья капусты, проваренные в кипятке, начинить смесью свеклы и хрена, потушить в сметане, подавать посыпанными зеленью.

*60 г капусты, 60 г свеклы, 20 г хрена, 30 г сметаны, по щепотке укропа и петрушки, соль по вкусу.*

## Баклажаны с помидорами

Подготовленные баклажаны и помидоры нарезать кружочками толщиной 1 см, посыпать солью, перцем, обвалять в пшеничной муке и жарить до готовности в разной посуде.

При подаче на стол баклажаны и помидоры соединить, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и сбоку подлить сметану.

*500 г баклажанов, 500 г помидоров, 2 ст. ложки жира, 1 ст. ложка пшеничной муки, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, перец, соль по вкусу.*

## Баклажаны, фаршированные сыром

Баклажаны промыть, срезать плодоножку. Надрезать баклажаны вдоль и чайной ложкой удалить из них семена, после этого опустить на 5 минут в кипящую подсоленную воду и откинуть на сито.

Мелко нарезать сваренные вкрутую яйца, добавить тертый сыр, топленое масло и тщательно перемешать.

Наполнить этим фаршем баклажаны, положить на противень, смазанный маслом, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

К баклажанам можно подать простоквашу с измельченным чесноком.

*10 баклажанов, 3 яйца, 1 стакан тертого сыра, чеснок, 4 ст. ложки топленого масла, простокваша или кефир по вкусу.*

## Баклажаны, тушенные с помидорами

Баклажаны очистить от кожицы и нарезать кружками. Помидоры разрезать пополам.

Подготовленные продукты обжарить на растительном масле, положить в неглубокую посуду, залить разведенным бульоном, добавить растертый чеснок, соль, перец и тушить на плите или в духовом шкафу 10–15 минут.

При подаче баклажаны посыпать зеленым луком и украсить листьями салата.

*4 баклажана, 4 помидора, 4 ст. ложки растительного масла, 2 стакана бульона, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 пучок зеленого салата, соль и перец по вкусу, 2 дольки чеснока.*

## Баклажаны с рисом и помидорами

Молодые баклажаны обмыть и на каждом сделать долевой надрез длиной 3–4 см.

В подсоленной воде отварить рис до полуготовности, добавить молотый черный перец, перемешать и начинить этой массой баклажаны.

Фаршированные баклажаны уложить в один слой надрезом вниз на разогретую сковороду с маслом и обжарить со всех сторон.

Готовые баклажаны поместить в неглубокую кастрюлю, добавить поджаренный в масле нашинкованный репчатый лук, сверху положить нарезанные маленькими тоненькими дольками помидоры, добавить масло, накрыть крышкой и тушить приблизительно 20 минут.

*9 баклажанов, 9 помидоров, 5 головок репчатого лука, 5 ст. ложек риса, растительное масло, черный перец и соль.*

## Баклажаны, запеченные с сыром

Баклажаны очистить, вымыть, разрезать вдоль на половинки, середину вынуть ложкой и перемешать с тертым сыром, панировочными сухарями, молоком, сбрызнуть маслом, добавить пряности, соль, размешать все с яйцом, мелко нарезанным луком и зеленью петрушки.

Этой массой наполнить половинки баклажанов, залить сверху сметаной и запечь в смазанной жиром посуде из огнеупорного стекла.

Очищенные баклажаны следует класть в подкисленную воду, чтобы они не потемнели.

*2 баклажана, 40 г сливочного масла, 100 г твердого сыра, 1 небольшая луковица, 1 яйцо, молотый черный перец, панировочные сухари, зелень петрушки, 1 ст. ложка молока, соль, 2 ст. ложки сметаны.*

## Баклажаны с чесноком

Баклажаны очистить от плодоножек, помыть, обсушить салфеткой, снять кожицу. Затем сделать разрез в каждом баклажане и ложкой удалить мякоть с семечками.

Подготовленные баклажаны опустить в кипяченую остывшую и подсоленную воду на 10–15 мин, затем откинуть и слегка отжать, чтобы удалить горечь.

Мякоть баклажанов вместе с семечками измельчить, добавить мелко нарезанный чеснок, мелко нашинкованные коренья петрушки, посолить, посыпать перцем, перемешать и обжарить на растительном масле.

Подготовленные баклажаны нафаршировать этой массой и уложить надрезанной стороной вверх в один ряд на сковороду с разогретым растительным маслом. Добавить очищенные от кожицы и нарезанные пополам помидоры, посолить, добавить немного воды, посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы и укропа, закрыть крышкой и припустить на слабом огне.

При подаче полить соком, образовавшимся от припускания. Блюдо можно подать в горячем виде.

*1 кг баклажанов, 50 г чеснока, 100 мл масла растительного, сельдерей, 200 г петрушки (корень), 200 г помидоров, 35 г зелени кинзы и укропа, перец, соль.*

## Баклажаны «соте»

Баклажаны очистить от кожицы (у молодых баклажанов кожицу можно не снимать), нарезать кружочками, слегка посолить и обжарить в растительном масле.

Помидоры мелко нарезать, обжарить, соединить с мелко нарезанным испеченным сладким красным перцем. Посолить.

На блюдо уложить обжаренные кружочки баклажанов, на каждый кружочек положить смесь помидоров с перцем.

Готовые баклажаны посыпать рубленой зеленью петрушки.

*1 кг баклажанов, 100 г сладкого перца, 150 г помидоров, 200 мл растительного масла, соль, зелень петрушки.*

## Баклажаны жареные с луком

Баклажаны обмыть, срезать концы, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалять с обеих сторон в муке и обжарить на масле. Репчатый лук нарезать кольцами и тоже обжарить на масле.

Готовые баклажаны переложить на блюдо, чередуя их с

жареным луком, а на сковороду, где они жарились, положить сметану, томат-пюре; смешать, дать прокипеть и затем этим соусом залить баклажаны.

*4 баклажана, 2 головки репчатого лука, 1 стакан сметаны, 4 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки томата-пюре, 4 ст. ложки сливочного или растительного масла, соль по вкусу.*

## Баклажаны, тушенные в сметане

Баклажаны очистить, обмыть, нарезать ломтиками, положить в горячую подсоленную воду на 5 минут, затем откинуть на сито, дать стечь воде, обвалять в муке и обжарить. Положить в кастрюлю, залить сметаной и тушить 40 минут.

При подаче на стол посыпать зеленью укропа.

*4 баклажана, 2 ст. ложки пшеничной муки, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана сметаны, соль и зелень по вкусу.*

## Свекла с капустой

Свеклу испечь в жарочном шкафу, очистить, натереть на терке и спассеровать с луком.

Нарезанную капусту протушить с добавлением томата.

Продукты соединить, заправить перцем, солью, майонезом, перемешать и подать к столу.

*200 г свеклы, 100 г лука репчатого, 50 г жира, 150 г капусты свежей, 10 г томата-пасты, соль, перец молотый, 75 г майонеза.*

## Свекла, фаршированная рисом, яблоками и творогом

Свеклу сварить, очистить от кожуры, вырезать сердцевину и наполнить ее начинкой (рис отварить, яблоки измельчить, смешать с сахаром, протертым творогом, яйцами и маслом).

Уложить в глубокую сковороду, смазать сверху сметаной и запечь в духовке.

*1 кг свеклы, 2/3 стакана риса, 2 яблока, 250 г творога, 3 ст. ложки сахара, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, соль.*

## Свекла, тушенная в сметане

Очищенную и обмытую свеклу, а также морковь, петрушку или сельдерей нарезать соломкой, положить в кастрюлю, добавить масло, влить уксус и немного воды, перемешать и тушить под крышкой до готовности, следя, чтобы овощи не

пригорели.

Когда овощи будут готовы (обычно тушение продолжается 45–60 минут), положить муку, хорошенько размешать, добавить сметану, соль, сахар, лавровый лист, снова помешать и кипятить еще 10 минут.

*500 г свеклы, 1 морковь, петрушка или сельдерей, по 1 чайной ложке уксуса и сахара, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла.*

## Свекла с кефиром

Сырые свеклу и морковь натереть на крупной терке, промытый зеленый лук мелко порезать. Овощи залить кефиром, добавить соль.

*3 корнеплода свеклы, 1 морковь, 2 стакана кефира, 3 ст. ложки зеленого лука, соль по вкусу.*

## Ботва ранней свеклы с орехами

Ботву вымыть, положить в кастрюлю, добавить 1 стакан кипящей воды и варить 40 минут.

Готовую ботву откинуть на дуршлаг и, когда остынет, отжать и порубить ножом.

Орехи истолочь, добавить истолченные чеснок и стручковый перец, соль, нашинкованный репчатый лук, нарезанный укроп. Перемешать все это с подготовленной свекольной ботвой и полить фруктовым уксусом.

*500 г ботвы, 1 стакан очищенных орехов, 3 дольки чеснока, 300 г репчатого лука, 3 веточки укропа, фруктовый уксус, стручковый перец, соль по вкусу.*

## Свекла печеная с орехами и чесноком

Свеклу вымыть, испечь, очистить от кожуры и очень мелко нарезать.

Очищенные грецкие орехи, соль, чеснок, стручковый перец хорошо истолочь, развести во фруктовом уксусе, соединить все это с нарезанной свеклой, хорошо перемешать, добавив растительное масло. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

*4 свеклы, 1 стакан очищенных грецких орехов, 4 зубчика чеснока, ? стакана фруктового уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки, стручковый перец и соль по вкусу.*

## Свекла, тушенная с квашеной капустой

Печеную свеклу очистить от кожицы, нарезать соломкой и жарить вместе со слегка поджаренным репчатым луком.

Квашеную капусту отжать от рассола. Тушить с добавлением томата-пюре до готовности, смешать с поджаренной свеклой и луком, заправить молотым перцем и солью.

Все это перемешать, тушить 15–20 минут, добавить сметанный соус и тушить еще 5 минут.

*600 г свеклы, 400 г квашеной капусты, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки жира, 1 стакан сметанного соуса, соль, перец по вкусу.*

## Свекла, запеченная с яйцом

Свеклу испечь или сварить в воде, не очищая от кожуры.

Готовую свеклу очистить, нарезать крупными дольками, запанировать в пшеничной муке, обжарить в сливочном масле, залить подсоленной смесью сметаны с сырыми яйцами и запечь в духовке.

Подавать на стол можно в сковороде.

*4 свеклы, 4 ст. ложки пшеничной муки, 4 яйца, 4 ст. ложки сливочного масла, ? стакана сметаны.*

## Свекла, фаршированная творогом и изюмом

Свеклу испечь или сварить с кожурой до готовности, очистить, удалить сердцевину и вырезать 2–3 «чашечки».

Творог пропустить через мясорубку, смешать с изюмом, яйцом, сахаром, крупой и заполнить этой массой свекольные «чашечки». Затем положить их на смазанную маслом сковороду и запечь в духовом шкафу.

Подать со сметаной или сметанным соусом.

*200 г свеклы, 100 г творога, 20 г изюма, 1 яйцо, 20 г сахара, 20 г крупы манной, 15 г масла сливочного, 50 г сметаны или сметанного соуса.*

## Капуста, тушенная с перловой крупой

В гусятницу налить растительное масло (1–1,5 см), обжарить лук до золотистого цвета, добавить помидоры или томат-пасту.

Мелко нашинковать капусту. Перемешать с отваренной почти до готовности перловой кашей, посолить, поперчить и тушить на слабом огне под плотной крышкой. Когда масло впитается,

подлить немного воды.

Можно обойтись и без воды, если вместе с помидорами или томатом-пастой положить нарезанный кусочками небольшой кабачок, который даст сок.

*1 стакан перловой крупы, ? кочана капусты, 3 помидора или 5 ст. ложек томата-пасты, 2 луковицы, 1 небольшой кабачок.*

## Капуста тушеная

Очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить столовую ложку масла, ? стакана воды, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 40 минут. Затем добавить поджаренный лук, томат-пюре, уксус, лавровый лист, соль, перец и продолжать тушить до готовности, примерно 10 минут.

Когда капуста будет готова, положить в кастрюлю поджаренную с маслом муку, размешать и прокипятить.

Свежую капусту можно заменить квашеной, но в таком случае не нужно добавлять уксус.

*1 кг капусты, 3 головки лука, 3 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки муки и 3 ст. ложки масла.*

## Овощной шницель

Небольшой кочан капусты и морковь почистить, обмыть, отварить в подсоленной воде.

Затем мелко нарезать капусту и морковь, добавить зеленый горошек, немного петрушки, взбить яйца, всыпать муку и все тщательно перемешать.

Овощную массу разделать ложкой, выложить на разогретую сковороду, придав форму шницеля.

*800 г капусты, 2 яйца, 100 г моркови, 150 г зеленого горошка, 40 г муки, 120 г масла сливочного, петрушка, соль по вкусу.*

# Блюда из рыбы

## Селянка из кислой капусты

1 луковицу мелко нарезать, поджарить в двух-четырех ложках постного масла, положить 0,6 кг кислой шинкованной капусты, которую предварительно нужно промыть холодной водой и отжать, размешать, накрыть крышкой.

Немного позже положить 1–2 очищенных кислых яблока, тушить вместе с капустой, помешивая, следить, чтобы не пригорело.

Приправить ? ложки муки, размешать, переложить в жаровню, кладя слой капусты, слой испеченной рыбы (щука, сиг, судак, осетрина или вареная лососина), посыпать перцем и зеленью, затем опять слой капусты. Сверху украсить мелко нарезанными солеными огурцами, корнишонами, оливками, маринованными грибами, трюфелями, облить соусом из-под печеной рыбы, подрумянить в духовке.

Подавая, посыпать толчеными сухарями.

*0,6 кг (3 стакана) кислой капусты, 0,6–0,8 кг рыбы, 1–2 яблока, ? ложки муки, 2 огурца, 10 корнишонов, 10 оливок, 10 маринованных грибов, 3 ложки постного масла, 1–2 луковицы.*

## Квашеная капуста с рыбной икрой

Нашинкованную квашеную капусту положить в кастрюлю, добавить несколько ложек воды, сварить и откинуть на дуршлаг. Затем разогреть масло, поджарить в нем капусту. Икру, вынутую из свежей рыбы, обдать соленой водой, растереть, смешать с капустой и прокипятить 3–5 минут. Подавать с котлетами, сосисками или жареной рыбой.

*1 кг квашеной капусты, ? стакана свежей рыбной икры, 200 г сливочного или ? стакана растительного масла.*

## Рулетики из рыбы с морковью

Очищенную и выпотрошенную рыбу разделать на филе с кожей.

Лук, морковь, грибы вымыть и почистить.

Морковь измельчить на крупной терке, лук мелко нарезать и поджарить на растительном масле до золотистого цвета.

Грибы отварить, охладить, нарезать ломтиками, соединить с

морковью и луком, посолить и перемешать.

Рыбу нарезать на тонкие прямоугольные куски одинакового размера, положить на них рыбные обрезки, подготовленные овощи и грибы, посолить, поперчить, свернуть рулетиком и закрепить деревянной шпажкой (можно спичкой или зубочисткой).

Дно эмалированной кастрюли смазать растительным маслом, разместить в ней рулетики стоя, залить до половины рыбным бульоном, закрыть крышкой и варить при сильном кипении до готовности. После этого рулетики залить белым маринадом, прокипятить еще раз и охладить.

Выложить готовое блюдо в глубокую тарелку, украсить рубленой зеленью и дольками лимона.

Вместо фарша из овощей и грибов можно начинить рулетики просто отварными, солеными или маринованными грибами.

*800 г рыбы, 3–4 морковки, 5–6 луковиц, 100 г свежих грибов, 5–6 ст. ложек растительного масла, 1 ?–2 стакана рыбного бульона, 750 мл белого маринада, зелень и лимон для оформления, соль и черный молотый перец по вкусу.*

## Стерлядь на шампанском

Очистить 1,25 кг стерляди, вымыть, обсушить, снять кожу, нарезать ломтиками, плотно уложить в жаровню.

Добавить 1/3–? стакана оливкового масла, соль, сок из ? лимона, влить 2–3 стакана шампанского, чтобы рыбу покрыло наполовину.

За 15 минут до отпуска поставить на огонь, накрыв крышкой.

Когда стерлядь сварится, тотчас подавать в той же жаровне.

*1,25 кг стерляди, ? лимона, 2–3 стакана шампанского, 1/3–? стакана оливкового масла.*

## Винегрет рыбный

Для винегрета желательно брать филе осетра, лосося, судака, форели и т. п.

Нарезать филе небольшими косыми кусочками, посолить, поперчить, окропить лимонным соком, уложить в сотейник, смазанный сливочным или растительным маслом, долить 3–4 ст. ложки холодной воды, накрыть сотейник крышкой, чтобы верх рыбы не подсох, и поставить в слегка разогретую духовку минут на 15, чтобы филе одновременно обжарилось и сварилось. Затем вынуть из духовки и вынести на холод, чтобы рыба остыла.

Очищенный картофель отварить до готовности.

Свеклу отварить целиком или запечь в духовке, очистить от кожицы и хвостиков.

Нарезать овощи тонкими ломтиками, а обрезки измельчить, смешать с 1 столовой ложкой горчичного соуса, хорошо перемешать и выложить на дно сервировочного блюда ровным слоем. Сверху выложить поочередно слоями картофель, свеклу и рыбу так, чтобы верхним слоем была рыба.

Каждый слой обливать горчичным соусом, или сметаной, или майонезом.

Сгладить горку винегрета обратной стороной ложки, украсить сверху раковыми шейками, а вокруг горки – ломтиками картофеля и свеклы, перемежая их листьями салата и веточками петрушки.

*500 г филе крупной рыбы, 7–10 картофелин, 10 г сливочного или подсолнечного масла, 1 свекла, 6–8 ст. ложек горчичного соуса, или сметаны, или майонеза, 5–10 шт. раковых шеек, 5–10 капель лимонного сока, 30 г зелени петрушки, 5–10 веточек петрушки, 7–10 листьев салата, соль по вкусу.*

## Треска, тушенная со щавелем

Порционные куски трески посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить на подсолнечном масле.

Репчатый зеленый лук нашинковать, прокипятить, помешивая, в посуде с маслом.

Затем добавить листья свежего, тщательно вымытого щавеля без черешков, мелко рубленный и растертый с солью чеснок, разрезанные на дольки помидоры или томат-пюре. Все аккуратно перемешать и дать прокипеть.

Жареную рыбу уложить в глубокий сотейник или противень, залить подготовленной из овощей и зелени смесью, разровнять поверхность и тушить, не закрывая крышкой, в не очень горячей духовке или в закрытой посуде на плите в течение часа.

При подаче кусок рыбы покрыть щавелевой массой, сверху положить прокипяченные в воде маслины и дольки лимона вместе с кожурой, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Так же можно приготовить сома.

*250 г рыбы, 150 г щавеля, 1 ст. ложка пшеничной муки, ? стакана растительного масла, 1 помидор или 1 ст. ложка томата-пюре, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 10 маслин, 2 дольки лимона, перец, зелень и соль по вкусу.*

## Треска, тушенная с капустой

Порционные куски рыбы с костями или без костей, но с кожей, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить на подсолнечном масле. В тушеную капусту (квашеную или свежую) добавить красный основной соус, немного ошпаренного в кипятке тмина и перемешать. В глубокий сотейник положить слоем подготовленную капусту, а на нее – ряд кусков обжаренной рыбы, которую покрыть слоем капусты. Так наполнить посуду до верха, уложив в нее дватри слоя рыбы с капустой. Полить красным основным соусом и тушить в течение часа. При подаче на стол положить на тарелку кусок рыбы и покрыть ее капустой; можно полить небольшим количеством соуса, посыпать зеленью петрушки, укропа или зеленым луком.

*200 г рыбы, 15 г муки, 20 мл масла подсолнечного или топленого, 200 г капусты тушеной, 50 г соуса, тмин, перец, зелень, соль по вкусу.*

# Салаты

## Салат из корней петрушки

Подготовленные корни петрушки натереть на терке или мелко нашинковать.

Смешать с крупно нашинкованными яблоками, добавить мелко нарезанный репчатый лук, рубленую зелень петрушки, лимонный сок. Заправить растительным маслом, добавить сахар и соль.

*500 г петрушки (корни), 3 крупных яблока, 3 головки репчатого лука, 3 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 1 лимон для сока, 2 ст. ложки растительного масла, сахар и соль по вкусу.*

## Салат из петрушки, моркови и орехов

Корень петрушки и морковь натереть на крупной терке, добавить мелко насеченные ядрышки грецкого ореха и перемешать со сметаной.

По вкусу добавить соль и лимонный сок.

*80 г корня петрушки, 80 г моркови, 30 г сметаны, 3 шт. грецкого ореха, долька лимона.*

## Салат из петрушки, моркови и зеленого горошка

Корень петрушки натереть на терке, смешать с натертой морковью и зеленым горошком. Добавить майонез, лимонный сок.

При подаче на стол посыпать зеленью.

*100 г корня петрушки, 100 г моркови, 30 г зеленого горошка, 15 г постного майонеза, дольки лимона.*

## Салат из зеленого горошка с натертым сыром

Зеленый горошек вылущить из стручков, отварить в подсоленной воде и отцедить.

Поджарить в масле толченые сухари и смешать с горошком.

Положить массу на тарелку и сверху посыпать натертым сыром.

Подавать к столу с кислым молоком.

*150 г зеленого горошка, 15 мл масла растительного, 30 г сыра голландского, ? стакана сухарей.*

## Салат из сельдерея и зеленого лука

Вымытые и очищенные от кожицы корнеплоды сельдерея мелко нашинковать (нашинкованные овощи постоянно сбрызгивать лимонной кислотой и перемешивать, так как они быстро темнеют).

Смешать с мелко нарезанным зеленым луком и зеленью петрушки, крупно натертым яблоком, тертой морковью, посолить, добавить растительное масло.

*100 г сельдерея, 50 г зеленого лука, 50 г петрушки, 50 г моркови, 50 г яблок, 3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

## Салат с сырым сельдереем

Корни сельдерея мелко нашинковать, сбрызгивая при этом лимонным соком, чтобы они не потемнели. Смешать с крупно натертыми яблоками, заправить растительным маслом или майонезом. Добавить по вкусу соль.

*2 корня сельдерея, 2 яблока, 1 лимон для сока, 3 ст. ложки постного майонеза или растительного масла, соль по вкусу.*

## Салат из сельдерея и грибов

Отваренные сельдерей и картофель нарезать ломтиками, а отваренные грибы – соломкой.

Все перемешать и заправить майонезом, солью, перцем. Подать, посыпав укропом и нарубленным яйцом, сваренным вкрутую.

*60 г корня сельдерея, 60 г картофеля, 60 г грибов, 30 г майонеза, 1 яйцо, соль, перец, укроп.*

## Салат из сельдерея с морковью

Очищенные от кожицы черешки или нашинкованные корнеплоды сельдерея, а также мелко нашинкованную морковь посолить, заправить майонезом или растительным маслом и уксусом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

*1 стакан нашинкованных черешков или корнеплодов сельдерея, зелень петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, ? стакана нашинкованной моркови, 2 ст. ложки уксуса, соль.*

## Салат из сухих отваренных грибов с хреном

Грибы замочить на 3–4 часа, сварить, нашинковать и посолить. Сметану перемешать с тертым хреном и полить этой смесью грибы.

*50 г сухих грибов, 30 г сметаны, 20 г приправы из хрена, соль.*

## Салат из сельдерея с крапивой

Корень сельдерея помыть, натереть на крупной терке, добавить нарезанный репчатый лук, мелко нарезанные листья крапивы, кефир, соль, зелень укропа.

*25 г листьев крапивы, 5 корней сельдерея, 1 луковица, ? стакана кефира, соль.*

## Салат из картофеля, яблок и сельдерея

Отваренные картофель, корень сельдерея нарезать. Яблоки натереть или мелко нарезать. Все продукты перемешать, заправить сметаной, добавить несколько капель лимонного сока. Перед подачей посыпать зеленью укропа.

*100 г корня сельдерея, 100 г картофеля, 50 г яблок, 50 г сметаны, зелень укропа, долька лимона.*

## Салат из сельдерея, яблок и орехов

Отваренный корень сельдерея и яблоки нарезать мелкими ломтиками, перемешать с нарезанными ядрами орехов.

Заправить сметаной, смешанной с лимоном.

Салат поставить на холод.

*100 г сельдерея, 50 г яблок, 50 г грецких орехов, 50 г сметаны, 2 чайные ложки лимонного сока, зелень, соль.*

## Салат из редиса, помидоров и лука

Очищенный редис нарезать кружочками, добавить промытые и нарезанные небольшими дольками помидоры, мелко нарезанный зеленый лук, перебранный нарезанный салат, уксус, смешанный с растительным маслом и солью, все перемешать, выложить в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

*400 г редиса, 300 г помидоров, 100 г зеленого салата, 80 г зеленого лука, 3 ст. ложки растительного масла, ? ст. ложки уксуса, соль по вкусу, зелень петрушки.*

## Салат из зеленого горошка и вареной моркови

Вареную морковь нарезать мелкими кубиками, перемешать с зеленым консервированным горошком. Заправить чесноком и майонезом.

*80 г горошка зеленого, 70 г моркови, 20 г майонеза, зубок чеснока.*

## Салат из сладкого перца

Перец испечь, выложить в кастрюлю, посолить и оставить до охлаждения. Очистить от кожуры, обмакнуть в соус и выложить на блюдо.

***Для соуса:*** растительное масло, соль, уксус или лимонную кислоту, чеснок, соль смешать до однородной консистенции.

*150 г перца, 15 мл растительного масла, лимонная кислота (уксус), чеснок и соль.*

## Салат гороховый с яблоками

Горох отварить, смешать с нарезанными яблоками и морковью, подать под майонезом.

*80 г гороха, 40 г моркови, 70 г яблок, 30 г постного майонеза, соль по вкусу.*

## Салат из редиса с огурцами, яйцом и сметаной

Редис и огурцы тонко нашинковать. Желток крутого яйца растереть со сметаной, а белок мелок порубить.

Все компоненты перемешать, посолить, заправить сметаной и положить в салатник.

*150 г редиса, 50 г свежих огурцов, 2 яйца, 50 г сметаны, соль.*

## Салат из редьки, редиса и помидоров со сметаной

Нарезанные тонкими ломтиками редьку и красный редис посолить и перемешать. Заправить сметаной. Салат оформить дольками помидоров и посыпать укропом.

*100 г редьки, 100 г крупного редиса, 100 г помидоров, 3 ст. ложки сметаны, 10 г зелени, соль.*

## Салат из редьки, моркови и яблок

Натереть редьку, морковь и яблоки на крупной терке, перемешать, посолить, полить сметаной, посыпать зеленью.

*100 г редьки, 50 г моркови, 50 г яблок, 50 г сметаны, 15 г зелени, соль.*

## Салат из редьки с чесноком

Редьку и морковь тщательно вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Яблоки очистить, натереть на терке и смешать с овощами. Массу равномерно перемешать. Добавить растертый со свежей цедрой чеснок, влить лимонный сок. Вновь перемешать, чуть-чуть посолить.

*2 редьки, 3 средние моркови, 3 яблока, 7 зубчиков чеснока, ? лимона для сока и цедры, соль по вкусу.*

## Салат из редьки с грецкими орехами

Редьку и морковь тщательно вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Грецкие орехи и чеснок растолочь в ступке. Все смешать, влить лимонный сок, посолить по вкусу, свежую цедру растереть и добавить в салат. Все еще раз перемешать.

*2 редьки, 10 грецких орехов, 3 моркови, ? лимона для сока и цедры, 5 зубчиков чеснока, соль по вкусу.*

## Салат из редьки с капустой

Редьку мелко нарезать, добавить нашинкованную капусту, молотые сухари, растительное масло, соль. Сверху посыпать зеленью петрушки.

*100 г редьки, 50 г капусты, ? ст. ложки молотых сухарей, 1 ст. ложка растительного масла, соль.*

## Салат «Здоровье»

Нашинковать морковь, яблоки, редьку, белокочанную капусту, корнеплоды сельдерея. Перемешать, посолить по вкусу и заправить смесью майонеза со сметаной.

*По 100 г редьки, моркови, яблок, капусты, корня сельдерея, 50 г майонеза, 50 г сметаны, соль.*

## Салат из редьки с помидорами

Редьку натереть на терке, отжать, перемешать с солью.

Добавить нарезанный лук, помидоры, нарезанные дольками. Салат залить сметаной, посыпать творогом.

*100 г редьки, 100 г помидоров, 30 г лука, 50 г творога, 50 г сметаны.*

## Салат из свежих огурцов с творогом

Огурцы нарезать и посолить. Через 5 минут слить избыток сока и смешать огурцы с размятым творогом и сметаной. Добавить нарезанный лук, соль.

*2 огурца, 2 ст. ложки сметаны, 50 г творога, лук, соль по вкусу.*

## Салат из огурцов и сладкого перца

Огурцы нарезать кубиками, перец сладкий посечь мелкой соломкой, смешать, заправить сметаной.

*100 г сладкого перца, 150 г огурцов, 25 г сметаны.*

## Салат из чернослива

Чернослив вымыть, залить холодной кипяченой водой и оставить на ночь. Когда он размякнет, вынуть косточки, ягоды обсушить салфеткой. Грецкие орехи истолочь в ступе так, чтобы получилась однородная маслянистая масса, которой нафаршировать каждую ягоду чернослива. Сложить в салатник и залить сметаной или майонезом.

*150 г чернослива, 60 г орехов, 50 г сметаны или майонеза.*

## Салат из щавеля и шпината

Очищенные, промытые и мелко нарезанные щавель, шпинат и зеленый лук хорошо перемешать с нарезанными кубиками вареными яйцами, растительным маслом и солью.

*500 г шпината и щавеля, 4 ст. ложки растительного масла, 4 стебля зеленого лука, соль по вкусу, 2 яйца.*

## Салат овощной

Картофель и морковь отварить и нарезать кубиками.

Свежий салат и отварную цветную капусту нашинковать.

Томаты, огурцы, яблоки нарезать ломтиками.

Зеленый горошек отварить.

Подготовленные овощи смешать, заправить солью, лимонной кислотой, рубленой зеленью, сметаной, украсить яйцом.

*50 г картофеля, 15 г зеленого салата, 20 г моркови, 30 г цветной капусты, 20 г яблок, 50 г томатов, 30 г огурцов, 10 г зеленого горошка, 50 г сметаны, 2 яйца, зелень, лимонная кислота, соль по вкусу.*

## Салат овощной с брюквой

Вареные морковь, брюкву, картофель нарезать кубиками, добавить консервированный зеленый горошек, ломтики соленых огурцов и мелко нарезанную зелень петрушки.

Можно картофель полностью заменить брюквой.

Овощи заправить майонезом, подсолить и поперчить.

Положить салат в салатник. По краям горки положить маслины (без косточек) и крутые яйца, нарезанные дольками.

Можно петрушку заменить мелко нарезанной зеленью эстрагона или смешать эстрагон с петрушкой в равной пропорции.

Вместо петрушки можно использовать и листья зеленого салата.

*1 брюква, 1 морковь, 1 картофелина, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 2 соленых огурца, 1 стакан маслин, 4 яйца, ? стакана зелени петрушки, 1 стакан майонеза, перец, соль по вкусу.*

## Салат из свежих огурцов с яблоком

Огурцы и яблоки натереть на крупной терке, посолить и заправить сметаной. Сверху посыпать вареным рубленым яйцом.

*2 огурца, 2 яблока, 2 ст. ложки сметаны, 1 вареное яйцо, соль.*

## Салат из разных овощей

Морковь, репу, корень сельдерея хорошо помыть, нарезать тонкой соломкой, смешать с квашеной и маринованной капустой. Добавить соль, заправить сметаной или майонезом.

Уложить в салатник, украсить ломтиками свежих огурцов, помидоров, листьями салата.

Посыпать зеленью укропа или петрушки.

*100 г моркови, 100 г репы, 40 г сельдерея (корень), 40 г салата, 100 г помидоров, 100 г свежих огурцов, 80 г капусты квашеной и маринованной, 100 г сметаны или майонеза, зелень, соль по вкусу.*

## Салат овощной с репой

Вареную репу нарезать ломтиками, отваренную цветную капусту разделить на мелкие кочешки.

Свежие огурцы и помидоры нарезать ломтиками.

Перемешать подготовленные овощи с консервированным зеленым горошком (консервированной фасолью) и с мелко нарезанным зеленым салатом, заправить сметаной или майонезом, добавить соль, перец, уксус.

Выложить горкой в салатник. Оформить дольками яиц, помидоров, огурцов, зеленым салатом.

*2 репы, 1 стакан зеленого салата, 1 небольшой кочан цветной капусты, 4 яйца, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 2 свежих огурца, 2 свежих помидора, ? стакана сметаны, 1 ст. ложка уксуса, соль и перец по вкусу.*

## Салат из свежих овощей со сметаной

Свежие вымытые огурцы, морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, а листья зеленого салата – на 3–4 части.

Все перемешать, заправить сметаной, добавить лимонный сок, соль по вкусу.

Выложить в салатник и сверху украсить помидорами, нарезанными ломтиками.

*200 г свежих огурцов, 150 г моркови, 200 г яблок, 100 г листьев зеленого салата, 150 г помидоров, ? стакана сметаны, сок 1/8 лимона, соль по вкусу.*

## Салат из спаржи с клубникой

Спаржу очистить от волокон, промыть, залить кипящей подсоленной и подслащенной водой, сварить, процедить, нарезать кусочками длиной 2 см. Охладить, сбрызнуть лимонным соком.

Зрелую клубнику перебрать, очистить, помыть и соединить со спаржей, слегка перемешав с майонезом.

*500 г спаржи, 250 г мелкой клубники, 3–4 ложки постного майонеза, соль, лимонный сок.*

## Салат из спаржи и цветной капусты

Очищенные и связанные в пучки побеги спаржи и капусту отварить в подсоленной воде. После готовности вынуть, процедить, нарезать кусочками, уложить в салатницу. Подавать к

столу со сливками, посыпав рубленой зеленью.

*100 г спаржи, 60 г цветной капусты, 30 г сливок, зелень, соль.*

## Салат из спаржи с орехами

Спаржу очистить от волокон, промыть, залить кипящей подсоленной водой, сварить, процедить, нарезать кусочками длиной 2 см. Добавить очищенное и нарезанное мелкими кубиками яблоко, дробленые орехи, перемешать с майонезом.

Салат положить на промытые листья зеленого салата, украсить дольками сваренного вкрутую яйца и четвертинками помидоров.

*500 г спаржи, соль, 1 яблоко кисло-сладкое, 2 ст. ложки дробленых грецких орехов, 3 ст. ложки майонеза, 1 яйцо, 2 помидора, несколько листиков зеленого салата.*

## Салат из молодого шпината

Шпинат вымыть под холодной водой и очистить только от корешков. Нарезать полосками шириной не более 1 см. Добавить мелко нарубленный зеленый лук. Заправить салат медом и лимонным соком, полить растительным маслом. Украсить маслинами.

*150 г молодого свежего шпината, 30 г лукового пера, 1 ст. ложка растительного масла, лимонный или другой кислый сок по вкусу, 15 г меда, маслины.*

## Салат из щавеля

Щавель промыть, нарубить, смешать с натертыми яблоками (с кожурой), чесноком или луком, а также с нарубленной зеленью петрушки, добавить соль, уксус или сок лимона и заправить сметаной или майонезом.

*200 г щавеля, 2 кислых яблока, 1 луковица или зубок чеснока, 1 ст. ложка зелени петрушки, ? стакана сметаны, соль, уксус.*

## Салат из шпината, брюквы и моркови

Брюкву очистить, натереть на мелкой терке и смешать с натертой морковью и нарезанным шпинатом. Заправить растительным маслом и лимонным соком.

Овощи можно разложить по отдельности – в середину тарелки поместить шпинат, затем по кругу брюкву, а потом – морковь. Украсить салат кружками моркови и маслинами.

*По 70 г шпината, брюквы и моркови, 1 ст. ложка растительного масла, лимонный или другой кислый сок по вкусу, 5 маслин.*

## Салат из моркови и яблок

Морковь и яблоки очистить, нарезать соломкой, положить в тарелку, полить сметаной, уксусом, посолить. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

*250 г моркови, 100 г яблок, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка зелени петрушки, 1 чайная ложка уксуса, соль по вкусу.*

## Салат из моркови и сельдерея

Морковь и сельдерей очистить и натереть на мелкой терке, а лук мелко нашинковать. Хорошо размешать, заправить лимонным соком и полить растительным маслом.

*По 100 г корнеплодов моркови и сельдерея, 1 ст. ложка растительного масла, 20 г репчатого лука, зелень петрушки, 4–5 маслин, лимонный сок по вкусу.*

## Салат из артишока, помидоров и орехов

Очищенный и вымытый артишок подсушить, натереть на мелкой терке и выложить на дно тарелки, вокруг разложить хорошо поспевшие помидоры, нарезанные дольками или полукружьями. В середину насыпать горкой толченые орехи.

Полить лимонным соком и посыпать нарубленной зеленью петрушки.

*100 г артишока, по 50 г помидоров и орехов, петрушка, лимонный сок по вкусу.*

## Салат морковно-овощной

Вареную морковь нарезать кубиками, смешать с нарезанными солеными огурцами, посеченным луком, зеленым горошком.

Соль по вкусу, сметану и зелень добавить перед подачей на стол.

*100 г моркови, 25 г лука репчатого, 50 г огурцов, 50 г зеленого горошка, 15 г зелени, 25 г сметаны, соль.*

## Салат из моркови, горошка и яблок

Морковь натереть на крупной терке, смешать с зеленью и консервированным горошком, нарезанным яблоком, сметаной.

*100 г моркови, 50 г яблок, 50 г горошка, 50 г сметаны.*

## Салат из моркови с медом

Сырую морковь потереть на терке, полить медом и посыпать измельченными грецкими орехами. Все тщательно перемешать.

*2 ст. ложки измельченных грецких орехов, 300 г моркови, 3 ст. ложки меда.*

## Салат из ревеня

Черешки ревеня вымыть, очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками поперек волокон и поставить на полчаса в прохладное место. Затем добавить тертую морковь, брюкву или лук и заправить майонезом. Посыпать рубленой зеленью.

*200 г черешков ревеня, 2–3 корнеплода моркови или ? брюквы, или 2 луковицы, 2–3 столовые ложки майонеза, зелень укропа или петрушки.*

## Салат из помидоров с йогуртом

Помидоры, лук, белок яйца, сваренного вкрутую, сыр нарезать соломкой. В йогурт добавить пряности и соль, залить приготовленную массу. Аккуратно перемешать и дать отстояться. Перед подачей на стол украсить мелко нарезанной зеленью петрушки.

*150 г помидоров, 50 г йогурта, 1 маленькая луковица, белок одного яйца, 20 г твердого сыра, соль, молотый черный перец, зелень петрушки.*

## Салат из помидоров с сыром

Помидоры обдать кипятком, очистить и нарезать кружочками. Сыр нарезать соломкой, выложить в посуду, добавить помидоры и мелко нарезанный лук. Майонез смешать со сметаной, посолить, добавить пряности, лимонный сок. Размешать салат и поставить в холодильник.

Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

*200 г крепких небольших помидоров, 150 г твердого сыра, 1 небольшая луковица, 75 г майонеза, 100 г сметаны, молотый черный перец, зелень петрушки, лимонный сок, соль.*

## Салат из ревеня и свеклы

Отварить и очистить свеклу, нарезать кубиками, добавить измельченный ревень, заправить сметаной, солью, сахаром.

*100 г ревеня, 200 г свеклы, 20 г сметаны, соль и сахар по вкусу.*

## Салат из помидоров и яблок

Помидоры, яблоки и лук мелко нарезать, перемешать, добавить лимонный сок, сметану, соль.

*100 г помидоров, 50 г яблок, 25 г лука, 50 г сметаны, долька лимона, соль по вкусу.*

## Салат из помидоров и зеленого горошка

Помидоры нарезать кубиками, добавить горошек и перемешать со сметаной, посолить, украсить зеленью.

*150 г помидоров, 30 г горошка зеленого, 50 г сметаны, 15 г зелени петрушки, соль.*

## Салат из яблок и свеклы с майонезом или сметаной

Натереть на крупной терке отварную свеклу и очищенные от сердцевины яблоки. Добавить соль, тщательно перемешать, заправить сметаной или майонезом. В салат можно положить измельченные грецкие орехи.

*150 г свеклы, 150 г яблок, 4 ст. ложки постного майонеза или сметаны, 100 г грецких орехов, соль.*

## Салат витаминный со сметаной

Нарезать тонкой соломкой сырую морковь, свежие огурцы, очищенные от сердцевины яблоки. Листья салата разрезать на 3–4 части каждый. Все смешать и заправить сметаной, добавив в нее лимонный сок и соль. Украсить салат дольками помидоров.

*2 огурца, 2 моркови, 2 яблока, 200 г помидоров, 100 г зеленого салата, 150 г сметаны, лимонный сок, соль.*

## Салат из зеленого салата с огурцом, помидорами, майонезом и сметаной

Промытые и обсушенные листья зеленого салата положить в салатницу. Огурец вымыть, очистить, нарезать тонкими

ломтиками; вымытые помидоры нарезать также ломтиками; слегка перемешать. Уложить на листья салата.

Майонез смешать со сметаной, добавить по вкусу соль, лимонный сок. Заправить салат. Посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

*3 кочешка салата, 1 маленький огурец, 2 помидора, 1 чайная ложка зелени укропа, 3 чайные ложки майонеза, 1 ст. ложка сметаны, соль, лимонный сок.*

## Салат из рубленой зелени со сметаной

Молодую зелень укропа, шпината, петрушки или зеленый лук тщательно промыть в воде, облить холодной кипяченой водой и дать воде стечь. Шпинат и зелень петрушки мелко порубить, остальную зелень мелко нарезать. В измельченную зелень добавить немного соли, перемешать со сметаной.

*100 г зелени укропа, петрушки, шпината или 150 г зеленого лука, ? стакана сметаны, соль по вкусу.*

## Салат из зеленого салата с редисом, зеленым луком и сметаной

Промытые и обсушенные листья зеленого салата положить в салатницу. Редис вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Зеленый лук помыть и мелко нарезать. Салат слегка перемешать с редисом и полить сметаной, приправленной солью, лимонным соком. Посыпать луком.

*3 кочешка салата, 1 пучок редиса, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1/3 стакана сметаны, соль, лимонный сок.*

## Салат из зеленого салата с орехами и кефиром

Промытые и обсушенные листья зеленого салата положить в салатницу.

Орехи крупно раздробить, смешать со сливками, посолить и заправить салат.

*3 грецких ореха, 3 кочешка салата, 1/3 стакана кефира.*

## Салат из листьев хрена и огурцов

Молодые листья хрена помыть, мелко нарезать, добавить измельченный свежий огурец, зелень укропа и петрушки, соль,

сметану.

*50 г листьев хрена, 2 огурца, 2 ст. ложки сметаны, зелень укропа и петрушки, соль.*

## Салат из помидоров с орехами

Помидоры нарезать, лук мелко посечь, посолить, поперчить, смешать с измельченными орехами и растительным маслом. Поставить на холод на полчаса. Перед подачей посыпать зеленью.

*150 г помидоров, 25 мл растительного масла, 15 г зелени, 5 шт. грецких орехов, соль, перец по вкусу.*

## Салат из хрена с морковью

Морковь натереть на крупной терке, смешать с приправой из хрена, заправить солью и ксилитом по вкусу. При подаче на стол посыпать зеленью.

*100 г моркови, 20 г хрена, 15 г зелени, 1 чайная ложка ксилита, соль.*

## Салат из хрена с яйцами и сметаной

Хрен очистить, ополоснуть, натереть на мелкой терке. Яйца вымыть, сварить вкрутую, остудить, очистить и порубить. Растереть со сметаной, соединить с хреном, добавить по вкусу соль и разбавленную лимонную кислоту.

*80 г хрена, ? стакана сметаны, 2 яйца, соль, лимонная кислота (сок).*

## Салат из кабачков

Кабачки очистить, нашинковать на крупной терке, добавить нарезанные томаты, репчатый или зеленый лук, петрушку, укроп, посолить и заправить сметаной или растительным маслом.

*500 г кабачков, 2–3 томата, 2 луковицы, ? стакана сметаны, укроп, петрушка и соль по вкусу.*

## Кочанный салат с йогуртом и укропом

Кочанный салат разобрать на листочки, хорошо промыть под струей воды, полить подсолнечным маслом и сверху йогуртом. Украсить измельченным укропом. К кочанному салату можно добавить очищенное мелко нарезанное яблоко, толченые орехи. В

качестве заправки можно использовать также сметану.

*100 г кочанного салата, 50 г йогурта, подсолнечное масло, соль, укроп.*

## Салат из кабачков и моркови с хреном

Кабачки и морковь натереть на крупной терке и перемешать с хреном. Заправить сметаной, солью. Подать с зеленью.

*100 г кабачков, 50 г моркови, 30 г хрена, 10 г зелени, 50 г сметаны, соль.*

## Салат из брюквы с орехами

Очищенную брюкву натереть на терке, добавить нарубленные вареные яйца, толченые орехи, заправить майонезом, посолить.

*500 г брюквы, 5 грецких орехов, 3 яйца, 200 г майонеза, соль по вкусу.*

## Салат из краснокочанной капусты

Капусту мелко нашинковать, положить в кипящую воду на 2 минуты, помешать, быстро откинуть на сито. Хорошо встряхнуть, положить в эмалированную или фарфоровую посуду. Сбрызнуть лимонной кислотой или столовым уксусом и быстро перемешать (капуста приобретает красивый красный цвет), после чего заправить по вкусу растительным маслом, добавить сахар, соль, лимонную кислоту или уксус.

*1 небольшой кочан капусты, 1 ст. ложка растительного масла, соль, сахар, лимонная кислота или уксус по вкусу.*

## Салат из свежей капусты, томатов и лука

Капусту нашинковать, перетереть до появления сока, томаты и салат нарезать, добавить мелко нарезанные репчатый лук, зелень петрушки, посолить. Салат заправить растительным маслом.

*100 г капусты белокочанной, 15 г салата, 50 г томатов, 10 г репчатого лука, зелень петрушки, 15 мл растительного масла, соль по вкусу.*

## Салат из патиссонов

Плоды нарезать ломтиками, опустить в кипяток, вскипятить,

вынуть из воды, охладить, заправить майонезом, посыпать укропом и мелко нарезанными томатами.

*500 г патиссонов, 150 г майонеза, укроп, 2 помидора.*

## Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем

Очистить и обмыть кочан капусты, удалить кочерыжку. Капусту тонко нашинковать, слегка посолить и перетереть руками, чтобы она стала мягкой. Выделившийся сок отжать. Очищенные яблоки нарезать ломтиками, сельдерей – тонкой соломкой длиной 4–5 см.

Все перемешать, сложить в салатник, заправить уксусом и оставить на 30–40 минут. Добавить растительное масло.

*500 г капусты, 150 г яблок, 100 г сельдерея (корень), 40 мл масла растительного, уксус или лимонная кислота, разведенные водой, соль по вкусу.*

## Салат из пастернака с яблоками

Очищенный корнеплод пастернака натереть на терке, смешать с крупно нашинкованными яблоками, добавить немного натертого хрена, зелень петрушки, укроп, мелко нарезанный репчатый лук, заправить сметаной или майонезом.

*500 г пастернака, 200 г яблок, 30 г хрена, 10 г лука, 50 г сметаны или майонеза, петрушка, укроп.*

# Запеканки

## Запеканка из квашеной капусты с рисом

Мелко нарубленный лук спассеровать с половиной жира, добавить рис и жарить до прозрачности.

Отдельно тушить нашинкованную капусту в оставшемся жире с добавлением 2–3 столовых ложек воды до мягкости. Добавить рис.

Запекать в течение 15–20 минут в духовом шкафу при умеренной температуре. Посыпать молотым черным перцем и подать к столу.

*1 кг квашеной капусты, 2/3 стакана растительного масла, 4 головки репчатого лука, 1 стакан риса, черный перец.*

## Запеканка овощная со сметаной

Картофель вымыть, сварить в кожуре, охладить, очистить, нарезать ломтиками. Корнеплоды тщательно вымыть, очистить, ополоснуть и сварить в небольшом количестве воды, охладить, нарезать ломтиками. Картофель обжарить на масле, перемешать с овощами, рублеными яйцами, сваренными вкрутую, и отварными грибами. Добавить нарезанные свежий лук и укроп, соль и перец, перемешать.

Выложить в кастрюлю, смазанную жиром, сбрызнуть овощным отваром и залить сметаной, смешанной с томатной пастой. Посыпать тертым сыром и запекать в умеренно нагретой духовке в течение 45–50 минут.

*1 кг разных овощей (6 больших картофелин, 4 моркови, 3 корнеплода петрушки, 1 стебель лука-порея, ? корнеплода сельдерея, 3–4 луковицы), 3–4 ложки томатной пасты, несколько сушеных грибов, 2 яйца, растительное масло, 1 стакан сметаны, 3 ст. ложки тертого твердого сыра, соль, молотый черный перец, укроп.*

## Запеканка из ячневой крупы и овощей

Крупу промыть, отцедить, всыпать в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне, часто помешивая. Положить готовую кашу в миску и остудить.

Овощи очистить, промыть, сварить в кипящей подсоленной воде, нарезать кружочками или кубиками, фасоль – наискось.

Кастрюлю смазать маслом, посыпать толчеными сухарями. Положить на дно слой каши, на него – овощи, снова слой каши, посыпать перцем, полить сметаной и поставить в нагретую духовку, запечь.

Запеканку можно подавать с тушеными грибами, грибным или томатным соусом.

*? стакана ячневой крупы, 4 ? стакана воды, 1 пучок зелени и овощей, 100 г стручковой фасоли, несколько соцветий цветной капусты, 1 луковица, соль, молотый черный перец, ? стакана сметаны, толченые сухари и масло растительное.*

## Запеканка из шпината с брынзой

Шпинат перебрать, почистить, тщательно вымыть и крупно нарезать.

В топленом масле (1 ст. ложка) поджарить мелко нарезанный репчатый лук. Когда лук станет мягким, добавить шпинат и тушить до испарения содержащейся в нем воды. Затем добавить еще 1 ст. ложку масла и жарить шпинат в течение нескольких минут. Выложить его на противень и перемешать с половиной нормы тертой брынзы.

Массу выровнять, залить смесью молока, яиц и пшеничной муки. Всыпать еще тертой брынзы и запечь в духовке до готовности.

*500 г шпината, 1 яйцо, 2 ст. ложки топленого масла, ? головки репчатого лука, ? стакана тертой брынзы, ? стакана молока, ? ст. ложки пшеничной муки.*

## Запеканка из зеленого лука

Зеленый лук вымыть, нарезать кусочками длиной 2–3 см и потушить в сливочном масле.

К тушеному луку добавить нарезанные помидоры, сваренный, как для плова, рис, воду и немного масла.

Все перемешать и переложить на противень. Противень поставить в духовку и держать там до тех пор, пока рис не впитает всю воду.

Взбить яйца с молоком и натертой на крупной терке брынзой, все перемешать и вылить смесь на противень. Слегка размешать и снова поставить в духовку.

*500 г зеленого лука, 50 г сливочного масла, 3 помидора, ? стакана вареного риса, ? стакана молока, ? стакана воды, ? стакана тертой брынзы, 3 яйца.*

## Запеканка гречневая с черносливом

Чернослив тщательно помыть, намочить в холодной воде, сварить в той же воде, всыпать крупу, добавить масло, соль и варить на слабом огне.

Когда вода впитается в крупу, поставить кастрюлю в нагретую духовку на 20 минут. Подавать горячей.

*1 ? стакана гречневой крупы, 2 ? стакана воды, 250 г чернослива, 3 ст. ложки масла сливочного, соль.*

## Запеканка из моркови и фасоли

Мелко нарезанную морковь припустить. Отдельно сварить фасоль и протереть. Затем продукты смешать и добавить яйцо, масло, сухари, соль.

Тщательно перемешанную массу выложить на смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями сковороду или противень.

Поверхность массы смазать сметаной. Запечь в жарочном шкафу.

*4 моркови, ? стакана фасоли, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки молотых сухарей, ? стакана сметаны, соль.*

## Запеканка капустная

Свежую капусту нарубить и припустить в небольшом количестве воды в посуде, закрытой крышкой. Сыр натереть. Капусту, манную крупу, масло, яйца, сыр смешать и уложить в смазанный маслом сотейник, добавить сметану (1 ст. ложку), посыпать толчеными сухарями и запечь. При подаче полить сметаной.

*1 небольшой кочан капусты, 1/3 стакана манной крупы, 3 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки толченых сухарей, 100 г сыра, 1 стакан сметаны.*

# Блюда из грибов

## Грибы тушеные

Грибы (лисички, опенки, сыроежки) очистить, промыть, вскипятить в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, переложить в кастрюлю с разогретым маслом, добавить 2–3 ст. ложки бульона, накрыть крышкой и тушить 30 минут. При подаче на стол добавить зелень.

*500 г свежих грибов, 3 ст. ложки растительного масла, зелень, соль.*

## Грибы, тушенные в сливках

Свежие грибы (белые, подберезовики, подосиновики) очистить, промыть и ошпарить, а затем нарезать дольками, посолить и слегка обжарить. После этого сложить их в горшок или кастрюлю и залить кипяченными сливками.

Зелень петрушки и укропа связать, вложив в середину пучка корицу, гвоздику, перец, лавровый лист, и положить в кастрюлю с грибами.

Грибы посолить, накрыть крышкой и поставить в умеренно горячий шкаф на 1 час для тушения.

Когда грибы будут готовы, связанную зелень вынуть, а грибы подать в той же посуде, в которой они тушились.

*500 г грибов, 1 стакан сливок, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки и укропа, гвоздика, корица, лавровый лист, перец, соль.*

## Грибы в сметане

Грибы очистить, промыть и ошпарить горячей водой. Откинув их на сито, дать стечь воде, нарезать грибы ломтиками, посолить и обжарить на масле.

Перед окончанием жаренья в грибы добавить муку и перемешать; затем положить сметану, прокипятить, посыпать тертым сыром и запечь.

При подаче на стол посыпать грибы зеленью петрушки или укропа.

Можно так же запечь в сметане и консервированные грибы. Для этого следует слить рассол, а грибы промыть, порезать и прожарить. В остальном поступить так же, как и со свежими

грибами.

*500 г свежих грибов, ? стакана сметаны, 50 г сыра, 1 ст. ложка муки и 2 ст. ложки сливочного масла, зелень, соль.*

## Котлеты из ячневой крупы и грибов

Грибы промыть и сварить в небольшом количестве воды, вынуть, отцедить и мелко нарезать. Грибной отвар посолить, разбавить водой, вскипятить, всыпать промытую и отцеженную крупу и варить на небольшом огне, часто помешивая.

Сваренную кашу положить в миску, остудить.

Лук очистить, нарезать, поджарить на растительном масле до янтарного цвета.

В кашу вбить яйца, добавить грибы, соль, лук, перец, мелко нарезанный укроп и тщательно перемешать.

Сформовать котлеты, запанировать в толченых сухарях и обжарить в разогретом растительном масле.

*1 ? стакана ячневой крупы, 4 стакана разбавленного водой грибного отвара, 20 г сушеных грибов, 2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, соль, молотый черный перец, 1 пучок укропа, толченые сухари, растительное масло для поджаривания.*

# Блюда из рыбы

## Винегрет с рыбой

Подготовленные продукты нарезать тонкими ломтиками, соединить и залить маслом или горчичной заправкой. Выложить в салатник, украсить зеленью и кусочками продуктов, входящих в состав блюда.

*240 г рыбы отварной (филе), 200 г картофеля, 60 г помидоров, 60 г моркови, 40 г свеклы, 40 г горошка консервированного, 60 г соленых огурцов, 60 г маринованных фруктов, 30 мл масла или заправки горчичной, зелень, соль.*

## Салат из трески с хреном

Сваренную холодную треску нарезать кусочками. Картофель и соленые огурцы нарезать ломтиками.

В миску положить натертый хрен, добавить майонез, соль, уксус, смешать с рыбой, картофелем, огурцами и переложить в салатник.

Салат украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком и веточками зелени петрушки.

*500 г трески, ? стакана тертого хрена, 10 картофелин, 4 огурца, 1 стакан майонеза, ? чайной ложки уксуса, ? стакана рубленого зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

## Салат из рыбы с яйцом

Рыбу отварить и мелко нарезать. Сваренный в мундире картофель, свежие или соленые огурцы очистить и нарезать мелкими ломтиками. Салат и крутое яйцо измельчить. Подготовленные продукты смешать, посолить, заправить майонезом и уложить в салатник. Украсить ломтиками рыбы, кусочками яйца, зеленью.

*100 г рыбы, 30 г картофеля, 30 г огурцов (свежих или соленых), 10 г салата, ? яйца, 20 г майонеза, соль по вкусу.*

## Салат из хамсы и овощей

Хамсу промыть, залить холодной водой, вымачивать в течение 3–4 часов, меняя воду через каждые полчаса, а потом отрезать головки и хвосты. Сваренный в кожуре и очищенный

картофель, огурцы и помидоры нарезать ломтиками, добавить нарезанный зеленый салат, подготовленную хамсу, горчицу, растертую вместе с подсолнечным маслом, уксусом и молотым перцем, все хорошо перемешать и выложить в салатник.

*500 г хамсы, по 200 г огурцов и помидоров, 400 г картофеля, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ст. ложка уксуса, зеленый салат, горчица, перец.*

## Карп, тушенный с луком

Карпа очистить от чешуи, удалить плавники и внутренности, промыть, отрубить голову. Разрезать вдоль позвоночника, нарезать порционными кусками, посыпать солью и перцем, обкатать в пшеничной муке и жарить на растительном масле.

В сотейник или кастрюлю положить слегка поджаренный репчатый лук, гвоздику, лавровый лист, душистый и горький перец, добавить уксус. На эти продукты положить куски поджаренной рыбы, посыпать ее оставшимся поджаренным луком, залить бульоном, приготовленным из голов и плавников карпа, поставить в духовку и тушить до готовности.

При подаче на стол рыбу полить соком, в котором она тушилась, и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

*1 кг карпа, 2 ст. ложки пшеничной муки, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, по 2 горошины душистого и горького перца, 2 лавровых листа, 3–4 луковицы, зелень и соль по вкусу, 3 гвоздики.*

## Рыба, тушенная с помидорами

Рыбу разделать, промыть, срезать филе, нарезать кусками шириной 3 см, посолить, посыпать мукой и поджарить на подсолнечном масле с обеих сторон.

Лук очистить, нарезать кружками, поджарить до светло-золотистого цвета.

Положить лук в кастрюлю, прибавить нарезанные ломтиками помидоры, горчицу, рыбу, залить 250 мл воды.

Тушить на очень слабом огне 15–20 минут.

Осторожно вынуть рыбу, выложить на блюдо, поставить, накрыв, в теплое место.

Соус от тушения протереть, заправить мукой, вскипятить. Заправить по вкусу солью, перцем, влить сметану.

Залить рыбу на блюде соусом, украсить веточками зелени петрушки.

*1 кг рыбы, 50 мл подсолнечного масла, 100 г лука, 30 г*

*горчицы, 300 г свежих помидоров или 60 г томатной пасты, 30 г муки, соль, 100 г сметаны, петрушка.*

## Рыба с тушеными овощами

Филе рыбы нарезать большими кусками, посолить и поперчить. Добавить водку и масло, дать промариноваться. Очищенный лук нарезать мелкими кубиками. Овощи промыть. Перец очистить от зерен и мелко нарезать. Цуккини нарезать тонкими кружками, баклажаны – толстыми, которые затем следует разрезать пополам или на 4 части, баклажаны посолить. Сок из помидоров слить в отдельную емкость.

Масло нагреть и обжарить в нем лук до золотистого цвета. Добавить раздавленный чеснок.

Баклажаны хорошо отжать и обсушить салфеткой. Баклажаны, сладкий перец и цуккини жарить 5 минут с луком, тимьяном и розмарином, посолить и поперчить. Добавить помидоры и сок, дать закипеть. Сверху положить рыбу и тушить в закрытой кастрюле на медленном огне 10 минут.

Подать филе на овощах, посыпав базиликом.

*600 г рыбного филе, 1 ст. ложка анисовой водки, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 луковицы, по 250 г стручков желтого сладкого перца, цуккини и баклажанов, 500 г помидоров, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 дольки чеснока, 1 чайная ложка тимьяна, ? чайной ложки розмарина, соль, молотый черный перец, базилик.*

## Рыба с овощами и рисом

Очищенный лук нарезать кубиками и слегка обжарить в кастрюле.

Цветную капусту разделить на соцветия, промыть, положить в ту же кастрюлю и тушить 2 минуты. Влить куриный бульон и варить 5 минут на медленном огне. Засыпать рис, шафран и тимьян и, накрыв крышкой, варить на слабом огне 20 минут до набухания.

Рыбное филе измельчить с солью до пюреобразного состояния. Добавить промытый, мелко нарубленный укроп и сметану. Смешать.

Тушки камбалы сверху обмазать рыбным фаршем и с широкого конца скатать в трубочку. Трубочки перевязать нитками и тушить 10 минут вместе с рисом.

*500 г филе камбалы, 2 луковицы, 375 г цветной капусты, 0,5 л бульона, 225 г риса, шафран, 2 веточки тимьяна, 125 г рыбного филе, соль, ? пучка укропа, 1 ст. ложка сметаны.*

## Тушеное филе рыбы

Рыбное филе нарезать толстыми ломтиками и выдержать в смеси лимонного сока, соли и черного перца.

Яйцо взбить с 1 ст. ложкой воды. Выдержанное филе смочить во взбитом яйце, обвалять в муке, обжарить в посуде с разогретым маслом до золотистого цвета и переложить в нагретую посуду.

Мелко нарезанный лук потушить в растительном масле и добавить соленые огурцы, крахмал, разведенный в смеси уксуса, коньяка и небольшого количества воды, томат-пюре, сахар и пряности. Смесь размешать, дать закипеть и развести 2–3 ст. ложками воды.

Жареную рыбу залить полученным соусом, плотно накрыть посуду крышкой и поставить на 10 минут на слабый огонь.

Подавать с тушеным рисом, заправленным маслом, тушеной морковью, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

*0,5 кг филе крупной рыбы, 2 яйца, 4 ст. ложки муки, соль, лимонный сок, молотый черный перец, 3 ст. ложки растительного масла для жарки.*

***Для соуса:*** *2 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки мелко нарезанных соленых огурцов, 2 чайные ложки крахмала, ? чайной ложки уксуса, ? чайной ложки смеси молотой гвоздики, душистого и черного перца, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка коньяка, 1 чайная ложка томата-пюре, соль.*

## Карась, тушенный в хрене

Подготовленную рыбу нарезать кусками, посолить и посыпать молотым перцем.

Смазать дно кастрюли постным маслом, положить рыбу в один ряд, посыпать ее тертым хреном, влить немного овощного отвара и тушить на медленном огне.

Поджарить на масле муку, разбавить небольшим количеством бульона, немного поварить, добавить сметану, уксус, ксилит, залить рыбу, находящуюся в кастрюле, и тушить еще несколько минут.

Рыбу подать с гарниром из картофеля или капусты.

*150 г рыбы, 50 мл масла растительного, 10 г муки, 50 г сметаны, 2 ст. ложки хрена тертого, перец, лавровый лист, уксус, ксилит, соль.*

## Рыба, запеченная по-домашнему

Скумбрию, ставриду или другую рыбу очистить, удалить голову, внутренности и плавники. Затем разрезать вдоль пополам и удалить позвоночник.

Подготовленное филе нарезать на небольшие куски, посолить, посыпать перцем, запанировать в муке, затем смочить в льезоне (яйцо, смешанное с молоком) и жарить на хорошо разогретой сковороде в растительном масле или маргарине до полуготовности, пока не образуется золотистая корочка.

Обжаренную рыбу отставить в сторону.

Предварительно намоченные грибы отварить, мелко нарезать, обжарить с репчатым луком.

На смазанный маслом подогретый противень выложить обжаренную рыбу, а сверху – подготовленные грибы и лук. Полить все томатным соусом, посыпать тертым сыром, мелко нарубленной зеленью и запекать в духовом шкафу при температуре не более 160 ˚С в течение 10–15 минут.

Рыбу подать с жареным или отварным картофелем, зеленым горошком. На тарелку можно положить кусочки соленого огурца, салат из капусты.

*900 г рыбы, 100 г лука репчатого, 1–2 яйца, 30 г томата-пасты, 20 г грибов сушеных, 80 мл молока, 120 мл масла растительного, 20 г сливочного масла для обжарки грибов, 2 ст. ложки тертого сыра, зелень, соль, перец по вкусу.*

## Судак, тушенный под соусом

Куски рыбы посолить, поперчить, залить горячей водой, добавить соль, специи. Варить 10 минут.

Поместить рыбу в сотейник, обложить вокруг ломтиками отварного картофеля.

***Приготовить соус:*** смешать сливки, сырые желтки, муку, сливочное размягченное масло, тертый сыр, соль, молотый перец; разбавить процеженным отваром рыбы до густоты сметаны.

Залить этим соусом рыбу, поставить в духовой шкаф на 15 минут.

Подать с зеленым салатом.

*1 кг рыбы, 4–5 картофелин, 1 стакан сливок, 2 желтка, 100 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 1 ст. ложка муки, соль, перец.*

## Рыба, тушенная в горшочке

Рыбу разделать, нарезать на порционные куски, посолить и уложить в порционный горшочек. Добавить сливочное масло, сок

лимона, вино, бланшированный лук, перец горошком, лавровый лист, закрыть тестом и поставить на 1–1,5 часа в духовку.

Рыбу подать в горшочке. На гарнир можно подать отварной картофель, посыпанный зеленью.

*250 г рыбы (судака, карпа, окуня), 3 ст. ложки масла сливочного, долька лимона, 1 ст. ложка сухого белого вина, 1 головка репчатого лука, 250 г картофеля отварного, зелень петрушки, соль, перец, лавровый лист по вкусу.*

## Рыба, запеченная с яблоками и сельдереем

Очищенное яблоко, сельдерей и лук натереть на крупной терке, перемешать и выложить в смазанную форму. Уложить на эту массу посоленные и поперченные куски рыбы, залить их томатной пастой, смешанной со сметаной, посыпать панировочными сухарями и сыром.

Запекать в разогретом духовом шкафу приблизительно 30 минут. Подавать с отварным картофелем.

*400 г филе трески, 1 небольшая луковица, 1 большое яблоко, 1 небольшой корень сельдерея, соль, молотый черный перец, 2 чайные ложки томатной пасты, 1 чайная ложка тертого твердого сыра, 100 г сметаны, ? чайной ложки растительного масла (для смазывания формы), 1 чайная ложка панировочных сухарей.*

## Рыба, запеченная в соусе с хреном

Рыбу очистить от чешуи, срезать брюшину, промыть, посолить, сбрызнуть уксусом, уложить на смазанный маслом противень, полить растительным маслом, вставить в нагретый духовой шкаф и слегка запечь. Поливать образовавшимся соком, по мере выпаривания добавлять воду.

Приготовить соус с хреном. Рыбу залить густым соусом, поставить на 10–15 минут в духовой шкаф.

*1 кг рыбы, 40 мл подсолнечного масла.*

***Для соуса:*** *100 г хрена (1 толстый корешок), 40 г масла, 30 г муки, ? ст. ложки сметаны, отвар или бульон, соль, сахар, уксус.*

## Карп с хреном и яблоками

Подготовленного и нарезанного порционными кусочками карпа полить слабым раствором уксуса, затем сварить рыбу в бульоне с добавлением лука, сельдерея, петрушки, перца, лаврового листа, остудить после варки. Куски карпа подать на

блюде с гарниром из тертого хрена и яблок, смешанных с зеленью. Отдельно подать подогретый бульон.

*150 г карпа, 30 г хрена, 100 г яблок, 40 г зелени, 150 мл рыбного бульона, уксус, специи, соль.*

## Хек с тмином, жаренный в тесте

Для приготовления теста в холодное молоко положить соль, яичный желток, муку, размешать и добавить взбитый белок. Небольшие кусочки филе посыпать солью, перцем, толченым тмином, смочить в тесте и поджарить в большом количестве разогретого масла.

Подавать рыбу с жареным картофелем, украсив ломтиками лимона и зеленью (вместо лимона можно положить ломтики соленого огурца).

*800 г хека (филе), 120 г муки, 100 мл молока, 2 яйца, тмин, соль по вкусу, масло для жаренья.*

## Паштет из сельди

Натереть на терке сыр и очищенный корень хрена, перемешать с мелко нарезанными крутыми яйцами, зеленым луком и кусочками филе селедки, добавить перец, соль, майонез, острый соус, немного лимонного сока. Выложить на блюдо и украсить желтком и белком, листьями салата и кусочками сыра.

*300 г сельди, 3 яйца, 50 г корня хрена, 100 г сыра, 100 г майонеза, 50 г лука зеленого, ? лимона, острый соус, соль, перец по вкусу.*

## Форшмак из сельди с яблоками

Филе сельди вымочить в холодной воде в течение 1–2 часов, затем пропустить через мясорубку или порубить ножом. Хлеб замочить в холодной воде с уксусом и отжать. Отварное яйцо и лук мелко нарубить, яблоко измельчить на терке. Подготовленные продукты соединить, приправить маслом и перемешать.

Форшмак выложить в салатник горкой, разгладить и посыпать зеленью.

*40 г сельди, 10 г хлеба, ? яйца, 20 г лука репчатого, лук зеленый, 40 г яблок, 40 мл масла растительного, уксус.*

## Холодец из рыбы (студень)

Окуня очистить, выпотрошить, промыть, отварить с луком. Судака отделить от костей. Все кости, чешую, плавники и головы без жабр сварить в бульоне, в котором варился окунь, добавить немного перца горошком, лавровый лист, соль. Бульон уварить так, чтобы он мог хорошо застыть.

Для определения готовности 4–5 столовых ложек бульона охладить. Если эта проба застынет, значит, бульон готов.

Бульон посолить, процедить, залить им предварительно отваренного судака и вынести блюдо на холод.

На гарнир подать свежие или соленые огурцы или натертые помидоры, полить холодец слабым раствором уксуса или хреном.

Холодец следует готовить без желатина (в крайнем случае можно немного добавить).

*500 г окуня, 500 г судака, 100 г лука, 60 г петрушки, 10 г желатина, соль, перец, лавровый лист.*

## Сельдь с гарниром

Если сельдь крепкого посола, ее следует предварительно вымочить в молоке. Затем удалить кожу и кости, разрезать вдоль и каждую половину мякоти нарезать наискосок тонкими ломтиками, сбрызнуть маслом.

***Для гарнира:*** картофель и морковь нарезать мелкими кубиками, огурец – кружками, лук репчатый – кольцами, помидор – дольками, зеленый лук измельчить, сваренные вкрутую яйца разрезать на 4 части.

На селедочницу или тарелку уложить продолговатой горкой часть овощного гарнира, а на него поместить нарезанную сельдь.

Вокруг сельди красиво уложить оставшийся гарнир, полить растительным маслом. Украсить блюдо листьями салата, зеленью, маслинами.

*1 сельдь средних размеров, 2 ст. ложки растительного масла.*

***Для гарнира:*** *по 1 отварной картофелине, отварной моркови, свежему огурцу, помидору, луковице, 2 вареных яйца, зеленый лук, маслины, листья салата, веточка зелени.*

## Сельдь с яйцом

Разрезать яйца на половинки, срезать снизу немного белка, чтобы яйца ровно лежали на тарелке. На каждую половинку поперек положить кусочек очищенной от костей сельди, на кусочки сельди положить немного майонеза, а на яйца – колечки лука.

*2 сельди, 8 яиц, 2 луковицы, 2 ст. ложки майонеза.*

## Сельдь с рисом

Смешать сельдь, нарезанную маленькими кусочками, с рисом, сельдереем. Заправить майонезом.

*300 г соленой или пряного посола сельди, ? стакана рассыпчатого отварного риса, 1 стакан отварного сельдерея, нарезанного кубиками, 1 стакан майонеза.*

## Сельдь в подсолнечном масле с горчицей

Сельдь вымочить, разделать, отделить филе, зачистить от костей. Филе смазать горчицей, свернуть плотно трубочкой, концы сколоть деревянной шпилькой, уложить в банку, залить подсолнечным маслом, прикрыть пергаментом.

В холодильнике можно хранить до двух недель. При подаче украсить веточками зелени петрушки или листовой капустой.

*500 г соленой сельди, 125 мл подсолнечного масла, 30–50 г горчицы.*

## Сельдь с творогом

Сельдь очистить от кожи и костей. Филе пропустить через мясорубку вместе с творогом. Добавить хорошо размятое масло и перемешать.

*2 соленые сельди, 1 стакан творога, 1–2 ст. ложки сливочного масла.*

## Котлеты рыбно-картофельные

Филе рыбы и лук пропустить через мясорубку. Очищенный картофель натереть на терке, лишнюю жидкость отжать. Смешать рыбную и картофельную массу, добавив яйца, соль, мускатный орех (можно добавить сметану).

Из приготовленной массы сформовать котлеты, запанировать в сухарях и жарить на растительном масле.

Подавать котлеты с растопленным сливочным маслом или с белым соусом и зеленым салатом.

*600 г рыбного филе, 6 картофелин, 2 луковицы, 2 яйца, соль, мускатный орех, панировочные сухари, растительное масло (для жаренья).*

## Котлеты рыбные (треска, щука, сом, свежая сельдь, судак)

Рыбу очистить, удалить брюшину, обмыть, снять кожу. Отделить филе. Филе зачистить от костей.

Хлеб вымочить в молоке, отжать, лук почистить, нарезать кружками, поджарить. Рыбную мякоть, лук, хлеб пропустить два раза через мясорубку, прибавить яйцо, соль, перец. Тщательно смешать, чтобы получилась пышная масса.

Разделить на порции и разделать, обваляв в сухарях, на круглые или овальные котлеты.

Жарить на разогретом подсолнечном масле с обеих сторон до светло-золотистого цвета.

Уложить на блюде в ряд, гарнировать зеленым салатом и ломтиками помидоров.

Подавать с картофелем, салатом из сырых овощей или любым овощным салатом.

*700 г рыбы (обезглавленной, выпотрошенной), 50 г черствой булки, 125 мл молока, 40 г толченых сухарей, 50 г лука, 1 яйцо, соль, перец, 100 мл подсолнечного масла (для жаренья).*

# Блюда из морепродуктов

## Креветки (мясо криля, кальмары или морской гребешок) заливные

В формочки с небольшим количеством застывшего желе кладут кусочки маслин, ломтик лимона и веточки зелени, на них – мясо креветок или мясо криля, перемешанное с нарезанной мелкими (0,5 см) кубиками припущенной морковью и зеленым горошком. Если заливное готовят из кальмаров, то их нарезают соломкой и соединяют с ломтиками припущенной моркови.

Ломтики морского гребешка раскладывают с ломтиками моркови и веточками зелени. Уложенные продукты заливают оставшимся желе и охлаждают.

Перед самой подачей на стол формочки с заливным опускают на несколько секунд в горячую воду, а затем переворачивают их и выкладывают заливное на блюдо.

Отдельно в соуснике к заливному подают хрен или майонез.

*1 стакан мяса вареных креветок, или варено-мороженого мяса криля, или нарезанных соломкой кальмаров, или ломтиков морского гребешка, 1 морковь, 1 ?–2 стакана готового желе, 8–10 маслин, ? лимона, 10–12 веточек зелени, 1 столовая ложка консервированного зеленого горошка.*

## Креветки с овощами и рисом под пряным соусом с базиликом

Креветки замариновать в смеси растительного масла, мелко нарубленного чеснока и кунжутного масла на 1 час. Затем обжаривать на сковороде по 3 минуты с каждой стороны.

Брокколи и цветную капусту разделить на соцветия, очистить и сварить в подсоленной воде. Рис припустить до готовности, за 5 минут до готовности добавить зеленое масло.

***Приготовление соуса*:** оливковое масло разогреть на сковороде, быстро обжарить мелко порубленные чеснок и порей, влить вино, выпарить на треть объема, влить рыбный бульон, довести до кипения, добавить крупно порванную руками зелень базилика и сразу же снять с огня. Ввести в соус сливочное масло, дать ему растаять.

Брокколи и цветную капусту выложить в центр тарелки, сверху положить креветки, вокруг – рис, полить соусом и украсить базиликом.

*5 королевских креветок, 2 ст. ложки растительного масла, 1 зубчик чеснока, ? ч. ложки кунжутного масла.*

***Для гарнира:*** *100 г брокколи, 150 г цветной капусты, 150 г риса, 1 ст. ложка зеленого масла (смесь сливочного масла и зелени).*

***Для соуса:*** *1 ст. ложка оливкового масла, ? зубчика чеснока, 1 ст. ложка мелко нарезанного лука-порея, 60 мл белого сухого вина, 50 мл рыбного бульона, 1 помидор, 1 ст. ложка зелени базилика, 1 ч. ложка сливочного масла.*

# Блюда из бобовых

## Бобы зеленые тушеные

Мелко нарезать зеленый лук, влить подсолнечное масло, воду, посолить и довести до кипения.

Положить бобы, нарезанные крупными кусочками, и варить на слабом огне до мягкости. Затем прибавить мелко нарезанные зубки чеснока, зелень петрушки и укропа, разведенную холодной водой муку и, если необходимо, немного горячей воды. Сверху уложить кружочки красных томатов или ломтики лимона. Тушить до тех пор, пока не испарится вся вода.

Подавать на стол в холодном виде.

*750 г бобов, 5 перьев лука, ? стакана подсолнечного масла, 1 стакан воды, 5 зубков чеснока, по 3 ст. ложки петрушки и укропа, 1 ст. ложка муки, соль, томаты, лимон по вкусу.*

## Бобы с маслом и луком

Бобы перебрать, промыть, замочить на 5–8 часов и затем сварить, добавив пучок зелени. После варки зелень удалить.

Бобы посолить и посыпать перцем. Перемешать с мелко нарезанным репчатым луком, поджаренным в масле.

*1 стакан бобов, 1 пучок зелени, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

## Бобы по-бургундски

Зеленые бобы тушить до готовности, затем добавить вареную морковь, нарезанную кружочками, и красное вино. Все это приправить солью и перцем и потушить. Добавить зелень, поджаренный кусочками шпик и лук.

*750 г бобов, 250 г моркови, 100 г вина, зелень, 100 г шпика, лук, соль, перец по вкусу.*

## Бобы с томатом и луком

Отварить бобы. Добавить поджаренный на масле репчатый лук и томат. Можно сюда же добавить чеснок, растертый с солью, и зелень. Все хорошо перемешать и тушить примерно 10 минут.

*2 стакана бобов, 4 пучка зелени, 4 головки репчатого лука, 100 г сливочного масла, 1 стакан томата, 8 долек чеснока, соль по*

*вкусу.*

## Фасоль стручковая с луком и помидорами

Репчатый лук поджарить на сливочном масле или маргарине до золотистого цвета, соединить с зелеными стручками фасоли, налить немного воды и тушить почти до готовности. Затем посолить и добавить очищенные от кожуры и нарезанные крупными дольками помидоры. Посыпать поджаренной мукой, чтобы масса овощей загустела.

При подаче посыпать фасоль мелко нарезанной зеленью петрушки.

*50 стручков фасоли, 1 головка репчатого лука, 4 помидора, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, 1 ст. ложка пшеничной муки, соль по вкусу.*

## Фасоль со сметаной

Очищенную фасоль отварить в подсоленной воде, когда она станет мягкой, слить воду и немного потушить в масле. Затем добавить смешанную с мукой сметану и поставить в нежаркий духовой шкаф.

*500 г фасоли, 30 г сливочного масла, 200 г сметаны, 1 ст. ложка муки, соль по вкусу.*

## Фасоль стручковая в сметане

Фасоль перебрать, промыть, срезать концы стручков, очистить от волокон.

Подготовленные стручки нарезать кусочками, залить небольшим количеством кипятка, добавить соль и сварить.

Перец поджарить на масле, добавить муку, сделать заправку, развести отваром из фасоли и сметаной, влить в фасоль, вскипятить. Приправить по вкусу растертым с солью чесноком и уксусом.

Подать с картофелем.

*500 г стручковой фасоли, 3 ст. ложки сливочного масла (маргарина), 3 ст. ложки муки, чеснок, ? стакана сметаны, соль, молотый красный перец, уксус.*

## Фасоль стручковая с морковью

Очищенные от прожилок стручки фасоли и морковь нашинковать в виде крупной лапши. Морковь слегка поджарить

на сливочном масле, добавить к ней фасоль, немного молока и тушить в закрытой посуде.

Когда овощи станут мягкими, посолить и заправить молочным соусом.

Подавать с гренками из белого хлеба.

*20 стручков фасоли, 2 моркови, 50 г сливочного масла, 1 стакан молока, соль по вкусу.*

## Фасоль стручковая с маслом и яйцами

Стручки фасоли очистить, разломить, промыть холодной водой, положить в кипящую воду, закрыть крышкой и варить до готовности (около 2 часов). Когда стручки разварятся и вся вода выкипит, добавить соль, масло и тушить 10 минут.

Потом добавить сырое взбитое яйцо, хорошо перемешать, залить оставшимися взбитыми яйцами, поверхность разровнять, закрыть кастрюлю крышкой и тушить блюдо до готовности яиц.

*1 кг стручковой фасоли, 100 г сливочного масла, 4 яйца, 2 стакана воды, соль по вкусу.*

## Фасоль со сметаной

Сваренную фасоль залить хорошо взбитой сметаной. Можно положить чеснок и мелко нарезанный кориандр.

*500 г фасоли, 250 г сметаны, 5 зубков чеснока, кориандр, соль.*

## Паштет из фасоли

Тщательно перебранную фасоль залить водой комнатной тепературы и оставить на 8–12 часов, если в подогретой до 50 ˚С – на 3–4 часа, воду периодически менять. Затем фасоль отварить до готовности и размять.

Репчатый лук очистить, мелко порезать, спассеровать в подсолнечном масле до приобретения кремового цвета. Грецкие орехи очистить, поджарить, измельчить.

Все компоненты соединить, добавить подсолнечное масло, соль, молотый перец, уксус, тщательно перемешать. Нагреть, в горячем виде разложить в пол-литровые баночки и простерилизовать 40 минут (чтобы избежать подгорания).

*250 г фасоли, 50 г лука, 40 мл масла растительного (для пассеровки лука – 10 мл, добавления в паштет – 30 мл), 100 г грецких орехов, соль, перец, уксус по вкусу.*

## Фасоль зеленая с йогуртом

Фасоль очистить, удалить волокна и порезать стручки на мелкие кусочки. Положить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности.

Консервированную фасоль отваривать не надо.

Мелко нарезанный лук слегка обжарить на масле, добавить в него сладкий красный перец, очищенный помидор, немного подержать на огне и отставить.

В фасоль положить чеснок, растертый с солью, черный перец, резаную зелень петрушки и все осторожно перемешать. Разложить на тарелки и украсить йогуртом и зеленью петрушки. Подать с картофелем или хлебом.

*250 г молодой зеленой фасоли, 1 луковица, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 долька чеснока, 1 помидор, сладкий красный перец, соль, молотый черный перец, зелень петрушки, 2 ст. ложки йогурта.*

## Фасоль, запеченная с шампиньонами и сметаной

На жире спассеровать мелко нарезанный лук, добавить нарезанные дольками шампиньоны, тмин или черный перец. Тушить под крышкой на среднем огне, затем добавить фасоль и еще тушить.

Посыпать панировочными сухарями и выложить в смазанную жиром и посыпанную панировочными сухарями форму из огнеупорного стекла, залить смешанной с яйцами сметаной.

Запекать в разогретом духовом шкафу на среднем огне.

Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки или лук-резанцем.

*200 г фасоли, вода, 30 г жира, 1 небольшая луковица, 100 г шампиньонов, 20 г панировочных сухарей, 150 г сметаны, молотый тмин, 2 яйца, зелень петрушки или лук-резанец, молотый черный перец, масло, панировочные сухари для подготовки формы.*

## Фасоль (горох) с маслом и луком

Промытую и замоченную фасоль (горох) варить до размягчения, отвар слить, добавить поджаренный на постном масле лук, посолить и перемешать.

*1 стакан фасоли, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 луковица, 2 ст. ложки постного масла.*

## Фасоль зеленая спаржевая

Спаржевую фасоль очистить, промыть, разрезать на кусочки

длиной 3–4 см и отварить в подсоленной воде до готовности. Отваренную фасоль выложить на дуршлаг, дать стечь воде и при подаче на стол полить сливочным маслом с тертыми слегка обжаренными сухарями.

*500 г спаржевой фасоли, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сухарей, соль по вкусу.*

## Рис с фасолью

Фасоль промыть, замочить на 12 часов в холодной кипяченой воде и в этой же воде сварить. Лук очистить, порезать, поджарить на растительном масле до янтарного цвета, добавить толченый чеснок и мелко нарезанную зелень петрушки. Потушить несколько минут, после чего добавить овощной отвар и томатную пасту, довести до кипения, затем всыпать тщательно промытый рис. Довести до готовности под крышкой, перемешать со сваренной фасолью. Положить в смазанную растительным маслом сковороду, посыпать тертым сыром, положить сверху несколько кусочков масла и поставить в горячую духовку на 20 минут.

*2 стакана риса, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 1 зубок чеснока, 3 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 2 стакана овощного отвара, 3 ст. ложки томатной пасты, 250 г мелкой фасоли, 3 ст. ложки тертого твердого сыра, 3 ст. ложки сливочного масла.*

## Пюре из зеленого горошка и латука

Залить зеленый горошек кипящей водой так, чтобы вода только покрыла его. Положить пучок латука и несколько корешков петрушки. Готовый горошек протереть через сито. Заправить маслом и отваром горошка. При подаче пюре хорошо прогреть.

*100 г латука, ? стакана горошка, 3 корня петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.*

## Капуста краснокочанная, тушенная с фасолью

Краснокочанную капусту очистить, промыть, разрезать на четыре части, положить в кастрюлю и тушить с добавлением воды и жира.

Доведенную до мягкости капусту соединить с вареной фасолью, поджаренной на масле мукой, томатом-пюре, посолить, все хорошо перемешать и тушить еще 5–7 минут.

Капусту подать на стол с отварным картофелем.

*1 кг капусты, 1 стакан фасоли, 1 ст. ложка пшеничной муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, соль по вкусу.*

# Салаты

## Салат из свеклы и огурцов

Натереть на мелкой терке вареную свеклу, добавить две столовые ложки приправы из хрена и мелко нарезанные огурцы. Полить сметаной или растительным маслом.

На стол подавать, посыпав зеленью.

*100 г свеклы, 50 г сметаны, 50 г огурцов, 15 г укропа или петрушки, 2 ст. ложки хрена.*

## Салат из печеной свеклы с орехами и чесноком

Свеклу вымыть, испечь, очистить от кожуры и очень мелко нарезать.

Очищенные грецкие орехи, соль, чеснок, стручковый перец хорошо истолочь, развести во фруктовом уксусе, соединить все это с нарезанной свеклой, хорошо перемешать, добавив растительное масло, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

*4 свеклы, 1 стакан очищенных грецких орехов, 4 зубка чеснока, ? стакана фруктового уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки, стручковый перец и соль по вкусу.*

## Салат из свеклы с черносливом

Печеную свеклу порезать.

Залить стаканом кипятка хорошо промытый чернослив и довести до кипения. Как только чернослив станет мягким, отделить косточки, соединить со свеклой и влить черносливовый настой.

В этот салат можно добавить охлажденный вареный рис. Можно заправить его майонезом или сметаной.

*400 г свеклы, 200 г чернослива, 400 мл воды, 150 г риса отварного, соль, майонез по вкусу.*

## Салат из свеклы и яблок со сметаной

Свежие яблоки, изюм и печеную очищенную свеклу нашинковать, посыпать корицей, слегка посолить, сбрызнуть лимонным соком, добавить сметану, перемешать, уложить в салатник и полить оставшейся сметаной. Салат украсить

ломтиками свеклы и яблок.

Яблоки можно заменить черносливом или курагой.

*2 свеклы, 1 ст. ложка изюма, 2 яблока, 3 ст. ложки сметаны, ? лимона (для сока), соль и корица по вкусу.*

## Салат из свекольных листьев

Молодые свекольные листья отделить от черешков, промыть, обсушить и нарезать соломкой. Черешки листьев порубить, проварить 2–3 минуты и охладить. Листья посолить, слегка помять и дать постоять в прохладном месте 15–20 минут, после чего смешать с черешками, посыпать мелко нарубленным репчатым луком и полить растительным маслом.

*200 г молодых свекольных листьев, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

## Салат из вареной спаржи

Стебли спаржи средней толщины нарезать кусочками, положить в небольшое количество кипящей воды, добавить немного соли, уксуса и потушить. Затем добавить мелко нарезанный лук и растительное масло, украсить салатом и петрушкой.

*500 г стеблей спаржи, 200 г зеленого лука, растительное масло, уксус, зелень, соль по вкусу.*

## Салат из свеклы и соленых огурцов

Вареную свеклу натереть на крупной терке, перемешать с нарезанным мелкими кубиками соленым огурцом, заправить майонезом, посыпать чесноком, укропом. Соль добавить по вкусу.

*100 г свеклы, соленый огурец, майонез, укроп, чеснок, соль*

## Салат из тыквы с кислым молоком

Очистить и промыть тыкву, натереть ее на мелкой терке.

Поверх тыквы натереть кусочек сельдерея.

Очистить, натереть на крупной терке яблоки и смешать с тыквой.

Овощи залить смесью кислого молока, взбитого с сахаром. Добавить ванилин и лимонный сок или немного винной кислоты. Размешать салат, выложить в подходящую посуду и посыпать крупно растолченными ореховыми ядрами.

*200 г тыквы, 2 небольших яблока, ? стакана кислого молока,*

*3 ст. ложки сахара, 1 пакетик ванилина, 1 ст. ложка лимонного сока, орехи, кусочек сельдерея.*

## Салат из свеклы с редькой

Натереть в равном количестве сырую свеклу и редьку на крупной терке, перемешать, посолить, заправить маслом и лимонной кислотой.

*50 г свеклы, 50 г редьки, 15 мл растительного масла, зелень, лимонная кислота, соль.*

## Салат из тыквы с медом

Тыкву натереть на крупной терке и смешать с медом, добавить натертые яблоки и морковь, перемешать, заправить сметаной или майонезом.

*50 г тыквы, 1 яблоко, 1 морковь, 20 г меда, 1 ст. ложка сметаны или майонеза.*

## Салат из цветной капусты

Сварить цветную капусту, но так, чтобы она получилась не очень мягкой. Разобрать на соцветия, залить растительным маслом, добавить уксус, соль, перец, сложить в неглубокую салатницу и посыпать мелко нарубленными крутыми яйцами и зеленым луком.

*2 головки цветной капусты, 2 яйца, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ? ст. ложки уксуса, соль и перец по вкусу.*

# Первые блюда

## Постный суп весенний

Сварить отвар из поджаренных и неподжаренных основных кореньев с двумя луковицами и пучком зелени, процедить.

За час до отпуска взять молодой очищенный картофель, молодую репу, нарезанную ломтиками, зеленые стручки фасоли, спаржу, ложку свежего лущеного горошка, головку цветной капусты, разделенную на кочешки. Все это, чищенное и помытое, опустить в посоленный кипяток, дать раз вскипеть, тотчас откинуть овощи на дуршлаг, облить холодной водой, переложить в отдельную кастрюлю. Залить процеженным отваром из кореньев, тушить все до мягкости, но чтобы не разварилось. Поэтому картофель и цветную капусту нужно положить последними (они варятся всего 15 минут).

В суповую миску всыпать зеленый укроп и петрушку, перелить все овощи с бульоном, долить оставшимся процеженным бульоном из кореньев.

*0,3 кг основных кореньев, пучок зелени, кочешок цветной капусты, горсть стручков фасоли, 2 луковицы, 1 репа, ложка лущеного гороха, 3–4 шт. спаржи, 6–8 картофелин, укроп и зелень петрушки.*

## Постный суп со свежей капустой

Сварить бульон из белых кореньев, 1–2 печеных луковиц и пучка зелени, процедить.

В ? ложки масла слегка поджарить мелко нарезанные: 1 морковь,? сельдерея, ? петрушки, залить процеженным бульоном.

? стакана поджаренной муки размешать с ? стакана холодной воды, влить в кипящий бульон, прокипятить, процедить.

Перед самым отпуском положить в суповую миску кочанную капусту, разрезанную на части, бланшированную и отдельно отваренную в бульоне.

*1–2 печеные луковицы, 1 корень петрушки, 1 сельдерей, ? ложки постного масла, 1 морковь, ? сельдерея, ? петрушки, пучок зелени, ? стакана муки, 0,4 кг кочанной капусты.*

## Постный суп рассольник

Сварить бульон из букета зелени, обрезков обыкновенных

кореньев, кожуры и сердцевины вымытых соленых огурцов, процедить.

Очищенные от кожицы нарезанные коренья обдать кипятком, положить ? ложки постного масла, влить немного процеженного бульона, накрыть крышкой и тушить. Когда коренья наполовину будут готовы, добавить к ним нарезанный картофель, накрыть крышкой и тушить до мягкости.

1/3 стакана перловой крупы промыть, залить холодной водой, сварить. Откинуть на сито, промыть холодной водой. Соленые огурцы, очищенные от кожуры и сердцевины, нарезать соломкой, опустить в соленый кипяток, вскипятить, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой.

Рассол огурцов процедить, вскипятить; ложку муки, разведенную в ? стакана холодной воды, развести частью огуречного рассола, вскипятить, развести всем процеженным бульоном, добавить по вкусу кипяченого огуречного рассола, проварить, положить в него перловую крупу, огурцы, коренья с картофелем, вскипятить. В миску всыпать зеленый укроп.

*6–8 соленых огурцов средней величины, огуречный рассол, пучок зелени, печеная луковица, 0,4 кг кореньев, 6 крупных картофелин, 1 ложка постного масла, ложка муки, 1/3 стакана перловой крупы, укроп.*

## Постные щи зеленые из молодой крапивы

Сварить 5 тарелок бульона из обрезков кореньев, пучка зелени и двух-трех сушеных грибов, процедить.

Взять 0,8 кг молодой крапивы, перебрать, вымыть, опустить в соленый кипяток, беря на каждые 3 стакана воды по чайной ложке соли, вскипятить два раза, но не под крышкой, откинуть на сито, обдать холодной водой, отжать насухо, снова перебрать, мелко изрубить.

Затем взять ложку постного масла, по желанию поджарить в нем мелко изрубленную луковицу, всыпать крапиву, поджарить ее, помешивая лопаточкой, чтобы не пригорела, добавить 0,2 кг сваренного щавеля, накрыть крышкой, отставить с огня и дать постоять, положить ложку муки, поджаренной в постном масле.

За 30 минут до отпуска развести процеженным отваром из кореньев, прокипятить, перелить в суповую миску на коренья, зеленую петрушку и укроп.

*0,8 кг крапивы, 1–2 луковицы, 0,4 кг репы, моркови и сельдерея, пучок зелени, 2–3 гриба.*

## Ботвинья

0,6 кг щавеля очистить, вымыть, сварить в собственном соку, протереть сквозь сито; положить 6 свежих огурцов, очищенных от кожицы и нарезанных кубиками, горсть мелко нарезанного зеленого лука, растертого с полной чайной ложкой соли, полной чайной ложкой сахара,? чайной ложки готовой горчицы или одной чайной ложкой тертого хрена. Всыпать укроп; залить все двумя бутылками кваса, можно добавить неполную бутылку кислых щей.

Отдельно отварить в соленой воде с луком, пучком зелени, лавровым листом и перцем лосося, семгу, белорыбицу, сига или раковые шейки.

Подать к окрошке. Можно добавить херес или шампанское.

*0,6 кг щавеля, 6 огурцов, зеленый лук, ? чайной ложки горчицы или хрена, полная чайная ложка соли и сахара, 2 бутылки кваса и 1 бутылка кислых щей, 0,6 кг рыбы или 25 раковых шеек, (херес или шампанское).*

## Постный суп из соленых рыжиков

0,4 кг соленых рыжиков замочить на ночь в холодной воде. Изрубить, потушить в кастрюле с ложкой масла, смешанного с двумя большими натертыми луковицами и пучком зелени петрушки, сельдерея и порея, приправить ? стакана муки.

Перед отпуском добавить ложку сока из крыжовника, сахар, 2 очищенных и нарезанных огурца, положить тушеные рыжики, раз вскипятить, всыпать укроп, подавать.

*0,4 кг соленых рыжиков, ложка постного масла, ? стакана муки, 2 луковицы, пучок зелени, ложка лимонного сока или сока из крыжовника, 2 огурца, укроп.*

## Постный борщ из печеной свеклы с вином

Сварить отвар из двух луковиц и букета зелени, процедить.

Испечь 0,6 кг хорошей красной свеклы, очистить, мелко нашинковать, сложить в суповую миску, выжать сок из лимона, влить белого вина. Добавить укроп и развести горячим, процеженным бульоном, положив предварительно в суповую миску ? стакана процеженного и вскипяченного сока из свежей натертой свеклы.

*0,6 кг свеклы, 1–2 лавровых листа, 2 луковицы, 5–10 зерен перца, ? лимона, 1–1 ? стакана белого вина, зелень петрушки и укроп.*

# Салаты

## Салат из репчатого лука

Луковицы очистить от шелухи, нашинковать тонкими полукружьями и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Зимой можно добавить измельченные листья консервированного сельдерея.

Украсить салат маслинами, полить растительным маслом и лимонным соком, предварительно их смешав.

*100 г репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, лимонный сок по вкусу, 5–6 маслин, зелень петрушки.*

## Салат из сырых овощей

Промытые и очищенные овощи натереть на крупной терке. Листья салата нарезать соломкой.

В салатнице продолговатой формы разложить овощи, полить соком лимона, добавить сахар, посолить и залить растительным маслом.

*2 моркови, 1 лимон, 1 корень сельдерея, пучок салата, 2 ст. ложки растительного масла, ? чайной ложки сахара, соль.*

## Салат из тыквы, яблок и орехов

Очищенные тыкву и яблоки натереть на крупной терке, смешать с мелко посеченными орехами, заправить соком смородины и лимона, выдержать 2 часа, затем подавать к столу.

*100 г тыквы, 100 г яблок, 25 г орехов, лимонный сок и сок красной смородины по вкусу.*

## Салат из тыквы с изюмом

Спелую тыкву очистить, натереть на крупной терке. Так же приготовить и яблоки. Все тщательно перемешать с изюмом. Заправить сахаром и сметаной.

*200 г тыквы, 2 яблока, 2 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки сметаны.*

## Салат из зеленого лука, сыра и яиц

Сыр и сваренные вкрутую яйца порезать кубиками, добавить

рубленый зеленый лук, посолить. Все хорошо перемешать, залить майонезом и дать постоять на холоде 30 минут.

*4 ст. ложки рубленого зеленого лука, 400 г сыра, 5 яиц, 3 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.*

## Салат из репчатого лука и яблок

Луковицу сполоснуть водой, мелко нашинковать. Два яблока натереть на крупной терке. Смешать все в салатнице и полить сметаной.

*50 г лука, 150 г яблок, 50 г сметаны.*

## Салат из лука-порея

Порей очистить от наружных листьев, нарезать на кусочки длиной около 2 см. Заправить разведенным в небольшом количестве воды томатным пюре или 100 г натертых красных помидоров и полить маслом. Посыпать мелко натертой лимонной цедрой.

*150 г лука-порея, 20 г томатного пюре, лимонная цедра, 1 ст. ложка растительного масла.*

## Салат из лука-порея с майонезом

Стебли лука очистить и нарезать кусочками по 6–7 см, затем отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, после того как остынут, залить майонезом. Можно украсить дольками маринованного перца и вареных яиц.

*3–4 стебля лука-порея, 20 г майонеза, соль по вкусу.*

## Салат из тыквы с тмином

Тыкву нарезать кубиками и отварить в небольшом количестве подсоленной воды.

Огурцы нарезать кубиками, помидоры – дольками, лук натереть. Все овощи перемешать, полить уксусом и маслом, добавить по вкусу перец и тмин. Сверху посыпать рубленой зеленью.

*500 г тыквы, 100 г огурцов, 100 г лука репчатого, 100 мл масла растительного, 100 г помидоров, уксус, перец, зелень, тмин, соль по вкусу.*

## Салат из петрушки

Вымытые и очищенные корнеплоды петрушки и моркови натереть на мелкой терке, добавить крупно нашинкованные яблоки, мелко нарезанные репчатый лук, зелень петрушки, смешать со сметаной.

Заправить лимонным соком, растительным маслом, посолить, посыпать зеленью петрушки.

*150 г петрушки, 250 г моркови, 150 г сметаны, 70 г яблок, 5 мл лимонного сока, 30 г лука, 10 мл растительного масла, соль по вкусу.*

## Салат из баклажанов с помидорами

Баклажаны помыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками, посыпать солью и дать постоять 15–20 минут, затем промыть водой так, чтобы отошла соль, и слегка отжать.

Подготовленные баклажаны обжарить вместе с репчатым луком на подсолнечном масле, положить в салатницу, добавить нарезанные кружочками помидоры, насеченный болгарский перец, посыпать все солью, черным перцем, полить раствором лимонной кислоты и перемешать. Посыпать сверху зеленью петрушки.

*150 г баклажанов, 1 луковица, 50 г помидоров, петрушка, 20 мл масла подсолнечного, перец черный, 10 г болгарского перца, лимонная кислота, соль.*

# Блюда из грибов

## Икра из сушеных и соленых грибов

Сушеные грибы перебрать, вымыть, сварить в несоленой воде, отвар слить, а грибы мелко нарезать.

Репчатый лук очистить, мелко нашинковать, обжарить в 50 г растительного масла до золотистого цвета, добавить грибы и тушить на небольшом огне 10–15 минут, затем всыпать мелко нарезанные соленые грибы, тщательно измельченный чеснок, посолить, поперчить, хорошо перемешать и остудить.

Готовую икру выложить в неглубокие салатники, украсить мелко нарезанными яйцом, зеленым луком и петрушкой.

*300 г сушеных грибов, 500 г соленых грибов (желательно груздей или рыжиков), 1 яйцо, 5–6 луковиц, 150 г растительного масла, 2 зубка чеснока, 30 г зеленого лука, 30 г зелени петрушки, соль и молотый перец по вкусу.*

## Соус грибной

Сушеные грибы замочить на 2–4 часа и отварить, свежие – обварить кипятком. Нашинковать грибы мелкой соломкой и обжарить с луком, добавить муку, прогреть, развести жидкостью, посолить, посыпать перцем, зеленью.

Если использовались сушеные грибы, то соус можно развести грибным отваром.

*200 г шампиньонов (или 50 г сушеных грибов), 2 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, 0,5 л воды, 1 ст. ложка муки, соль, перец, мелко нарезанная зелень.*

## Грибы сушеные отварные (*I вариант)*

Любые сушеные грибы перебрать, вымыть, замочить в холодной воде на 3–4 часа, сварить в несоленой воде, отвар слить и использовать для приготовления первых блюд.

Сваренные грибы остудить, нарезать кубиками, посолить, полить сметанной или чесночной заправкой и хорошо перемешать.

Для сметанной заправки корешки хрена вымыть, очистить, натереть на мелкой терке и смешать со сметаной, а для чесночной – чеснок измельчить на мелкой терке или в чеснокодавилке и смешать с квасом.

*500 г сушеных грибов, 1 стакан сметаны или кваса, 3–5 корней хрена или 5–6 зубков чеснока.*

## Грибы сушеные отварные *(II вариант)*

Грибы перебрать, вымыть, сварить в несоленой воде, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой.

После этого грибы отжать, мелко нарезать, посолить, поперчить, заправить подсолнечным маслом и уксусом, тщательно перемешать и выложить в салатник.

Непосредственно перед употреблением полить небольшим количеством сметаны, смешанной с тертым хреном, а остальную сметану с хреном подать отдельно.

*400 г сушеных белых грибов, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, ? стакана сметаны, 1–2 корешка хрена, соль и черный молотый перец по вкусу.*

## Икра из сушеных грибов (*I вариант)*

Сушеные грибы перебрать, вымыть, отварить в несоленой воде, отцедить и измельчить на мясорубке (грибной отвар можно использовать в качестве бульона для первых блюд).

Лук мелко нарезать, поджарить на растительном масле и охладить. Затем добавить грибы, посолить, поперчить, влить уксус и тщательно перемешать.

Готовую икру выложить в небольшие салатники и украсить мелко нарезанной зеленью и ломтиками лимона.

*500 г сушеных грибов, 10–12 луковиц, 150 мл растительного масла, ? лимона, 1–2 ст. ложки уксуса, зелень петрушки и укропа, соль и красный или черный молотый перец по вкусу.*

## Икра из сушеных грибов *(II вариант)*

Грибы отварить в несоленой воде, процедить и мелко нарезать.

Репчатый лук мелко нашинковать, обжарить в подсолнечном масле, добавить грибы, посолить и тушить на небольшом огне около 10 минут.

Икру остудить, заправить толченым чесноком, уксусом или сметаной, еще раз посолить и тщательно перемешать.

Выложить готовое блюдо в мелкие тарелочки или неглубокие салатники и украсить измельченным зеленым луком.

*500 г сушеных грибов, 8–10 луковиц, 4–5 зубков чеснока, 1 ст. ложка уксуса или 3–4 ст. ложки сметаны, 150 мл растительного*

*масла, соль по вкусу, зеленый лук.*

## Грибы квашеные

Для квашения подходят молодые плотные, не перезревшие лисички, рыжики, волнушки, опята, подберезовики, белые грибы. Каждый вид квасят отдельно.

Свежесобранные грибы рассортировать по размеру, удалить порченые, очистить, разделить каждый на шляпки и ножки и вымыть в холодной воде.

После того как стечет вода, большие грибы порезать на несколько частей.

В эмалированную кастрюлю налить воды, добавить соль и лимонную кислоту, довести до кипения, всыпать подготовленные грибы и при слабом кипении варить до готовности. Затем откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой, дать ей стечь, выложить грибы в банку и залить теплой закваской.

Для приготовления закваски в неокисляющейся посуде вскипятить воду с солью и сахаром, охладить до 40 °С и добавить сыворотку от обезжиренного свежескисшего молока.

Банку с грибами накрыть кружком, установить сверху небольшой гнет, поставить в теплое место на три дня, а после этого вынести в холодный погреб.

Через месяц грибы будут готовы к употреблению.

Подавать, украсив мелко нарезанным зеленым луком и зеленью петрушки.

*3 кг грибов, 3 л воды, 3 ст. ложки соли, 1 ч. ложка лимонной кислоты.*

*Для 1 л закваски: 1 л воды, 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки соли, 1 ст. ложка сыворотки.*

## Рыжики маринованные

Грибы очистить и тщательно вытереть, сложить в банки шляпками вверх, залить горячим маринадом, банки закупорить, дать остыть и хранить в сухом холодном месте.

Для приготовления маринада уксус вскипятить с корицей, гвоздикой, лавровым листом, эстрагоном, черным и душистым перцем.

*Для 1 л маринада: 1 л 6 %-ного уксуса, по 1 г корицы и гвоздики, 2–3 лавровых листа, 5 г сухого эстрагона, по 5–6 горошин черного и душистого перца.*

## Белые грибы соленые *(I вариант)*

Молодые белые грибы очистить и опустить в кипяток. После того как грибы вскипят один-два раза, откинуть их на решето и поливать холодной водой до тех пор, пока они не остынут. Затем дать им обсохнуть в решете, время от времени переворачивая, сложить в банку шляпками вверх, посыпая каждый ряд солью (на ведро грибов расходуется 1,5 стакана соли). Сверху положить кружок и поставить небольшой груз.

Через несколько дней, если банка будет неполной (грибы осядут под тяжестью груза), добавить свежих грибов, посыпать солью и залить растопленным, едва теплым сливочным маслом или просто закупорить и хранить в сухом холодном месте.

Перед употреблением грибы замочить в холодной воде на 1 час, а если они были засолены давно, то замочить на более длительный срок (12–18 часов), а затем вымыть в нескольких водах.

Таким образом приготовленные грибы хороши тем, что по вкусу практически не отличаются от свежих, особенно если они будут сварены в бульоне с порошком из белых грибов.

***Приготовление порошка:*** вымытые и очищенные белые грибы порезать на небольшие кусочки, выложить на противень, покрытый соломой (в современных условиях солому можно заменить пергаментной бумагой), и поставить в разогретую духовку для того, чтобы грибы подсушились (огонь в духовке должен быть выключен).

При необходимости повторить просушку два-три раза, предварительно разогревая духовку.

Когда грибы совсем высохнут, истолочь их в ступке в порошок или измельчить до порошкообразного состояния в миксере, просеять через густое сито, высыпать в стеклянную банку или бутылку и плотно закрыть пробкой или крышкой.

Грибной порошок применяется для бульонов и соусов, причем после того как бульон с порошком вскипит, его нужно обязательно процедить.

## Белые грибы соленые (*II вариант)*

Свежие белые грибы, собранные осенью, очистить, сложить в горшок, посолить и дать постоять сутки, часто помешивая. После этого образовавшийся сок процедить, слить в кастрюлю, слегка подогреть и залить им грибы.

Через сутки еще раз слить, процеживая, сок, подогреть немного больше, чем в первый раз, и снова залить грибы.

На третий день повторить процедуру, подогрев сок так, чтобы он был горячим, и залить грибы, оставив их на три дня.

Потом вскипятить грибы вместе с соком, остудить, выложить в банку или горшок шляпками вверх, залить тем же соком, а сверху растопленным, слегка теплым сливочным маслом так, чтобы оно было на два-три пальца выше грибов. Банки закупорить (горшок плотно закрыть) и хранить в сухом холодном месте.

Перед употреблением грибы замочить на несколько часов в холодной воде, а затем залить водой и подогревать грибы, сменяя несколько раз воду, чтобы вышла соль.

## Грибы соленые

***I вариант***

Свежие рыжики, грузди или волнушки вытереть дочиста, но не мыть, сложить в ведро рядами шляпками вверх, пересыпая каждый ряд солью (1 ? стакана соли на ведро грибов). Сверху положить деревянный кружок, на него поставить груз.

Через несколько дней, когда грибы под весом груза утрамбуются, доложить свежих, посыпая солью.

***II вариант***

Рыжики или боровики очистить, обварить кипятком и подержать в нем 1–2 минуты, затем откинуть на решето и дать грибам обсохнуть.

После этого выкладывать рядами в ведро шляпками вверх, посыпая каждый ряд солью, черным и душистым перцем и перекладывая лавровым листом и нарезанным кружочками луком.

Когда ведро наполнится, накрыть его чистой тканью, сверху положить деревянный кружок или большую тарелку и поставить сверху груз. Хранить грибы в холодном сухом месте.

Ткань и кружок несколько раз за зиму необходимо промыть, чтобы избежать возможного образования плесени.

## Пирог с грибами

Грибы отварить (сушеные предварительно замочить на 2–4 часа в холодной воде), нарезать и обжарить вместе с луком в растительном масле. Смешать с отварным рисом или гречкой. Сформовать закрытый пирог четырехугольной формы.

*Начинка: 0,5 кг свежих или горсть сушеных грибов, 1 стакан вареного риса или гречки, 1 головка репчатого лука, растительное масло, соль.*

# Блюда из овощей

## Салат из хрена, яиц и зелени

Мелко нарезать два сваренных вкрутую яйца, перемешать с хреном, добавить зеленый лук, петрушку, укроп, кориандр и тархун, хорошо перемешать и по вкусу добавить соль, сметану.

*50 г хрена, 2 яйца, по 20 г зеленого лука, укропа, петрушки, кориандра, тархуна, 50 г сметаны, соль.*

## Салат из кукурузы

Кукурузные зерна вымыть и тонким слоем насыпать на мелкую тарелку на хорошо увлажненную теплой водой марлю, сверху зерна тоже покрыть мокрой марлей. Зерна так держать увлажненным при температуре 23–24 °С до появления ростков. Лучше использовать желтые кукурузные зерна, которые богато каротином.

Зеленый салат нарезать тонкими полосками, размешать с натертой морковью, мелко нарубленным зеленым чесноком, петрушкой, зерном и сразу же подавать на стол.

*4–5 ст. ложек замоченного или проросшего зерна кукурузы, 150 г листьев зеленого салата, 50 г моркови, 2–3 стебля зеленого чеснока, 200 г простокваши (сметаны), зелень петрушки.*

## Салат из брюквы

Брюкву отварить, нарезать ломтиками, смешать с соленым огурцом, нарезанной зеленью и луком, заправить сметаной, сахаром, солью и уксусом.

*200 г брюквы, 1 соленый огурец, зелень петрушки, укропа и лука, 2 ст. ложки сметаны, соль, сахар, уксус по вкусу.*

## Салат из пастернака

Пастернак натереть на терке, смешать с нарезанными яблоками, измельченными луком и укропом, посолить и заправить сметаной.

*100 г пастернака, 2 яблока, зелень лука и укропа, 2 ст. ложки сметаны, соль.*

## Салат из листьев горчицы, редиса и огурца

Листья горчицы промыть, обсушить. Затем их, а также огурцы и редис нарезать.

Все соединить, заправить соком лимона или уксусом, посолить, добавить сахар и залить сметаной.

Посыпать нарубленным зеленым луком.

*300 г листьев горчицы, 10–15 корнеплодов редиса, 150 г свежих огурцов, зеленый лук, 200 г сметаны, ? лимона, соль, сахар по вкусу.*

## Брюква с грибами, тушенная в сметане

Брюкву очистить, нарезать ломтиками. Добавить мелко нарезанные грибы, нашинкованный лук, соль. Тушить в сметане до готовности.

*200 г брюквы, 2–3 гриба, 1 головка репчатого лука, 20 г сметаны, соль.*

## Котлеты из свеклы

Вареную свеклу очистить от кожицы и пропустить через мясорубку.

Полученную массу выложить в кастрюлю с горячим растительным маслом, добавить манную крупу, перемешать и поставить на плиту, помешивая, пока масса не загустеет.

Остуженную массу разделать на котлеты, обвалять в молотых сухарях и обжарить в растительном масле до готовности.

*250 г вареной свеклы, 2 ст. ложки манной крупы, 1 ст. ложка растительного масла, 15 г сухарей, соль.*

## Котлеты капустные

Капусту мелко нарезать, положить в кастрюлю, добавить воду, 1 ст. ложку растительного масла и тушить до полуготовности. В кипящую массу всыпать тонкой струйкой манную крупу, варить, беспрерывно помешивая, 10–15 минут, слегка охладить, посолить, размешать и охладить. Сформовать котлеты овальной формы, запанировать в сухарях, обжарить.

*500 г капусты, 2 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки молотых сухарей, соль по вкусу, ? стакана воды, 3 ст. ложки растительного масла.*

## Брюква, запеченная с сыром

Ломтики брюквы припустить на сливочном масле, посолить.

Сырые яйца смешать с молоком и тертым сыром, залить брюкву и запечь в духовке.

*500 г брюквы, 100 г сливочного масла, ? стакана молока, 2 яйца, 50 г тертого сыра, соль.*

## Котлеты капустные с яблоками и сметаной

Яблоки, очистив от кожицы и сердцевины, нарезать соломкой и припустить в небольшом количестве сливочного маргарина.

Капусту нашинковать соломкой, припустить до готовности с молоком и сливочным маргарином.

Всыпать струйкой манную крупу и, помешивая, варить 12–15 минут.

Капусту немного охладить, добавить яйца, яблоки, перемешать.

Сформовать котлеты, запанировать их в молотых сухарях и пожарить. Подать со сметаной.

*800 г белокочанной капусты, 4 ст. ложки сливочного маргарина, 200 мл молока, 100 г манной крупы, 2 яйца, 3 ст. ложки молотых сухарей, соль, 100 г сметаны, 5 яблок.*

## Репа, фаршированная яйцами

Очищенную репу отварить до полуготовности, с нижней стороны острой ложечкой вынуть часть мякоти, придав форму «чашечек». Вынутую мякоть репы мелко нарубить, припустить до готовности и добавить к ней мелко рубленные яйца.

Этим фаршем наполнить «чашечки» так, чтобы он выступал горкой, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

*4 репы, 4 яйца, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан тертого сыра, соль.*

## Котлеты картофельные с капустой

Приготовить картофельное пюре, добавив сливочное масло и яйца. Репчатый лук мелко нарезать и поджарить на масле до золотистого цвета. Отдельно обжарить на растительном масле нашинкованную свежую капусту. Лук и капусту смешать, добавив пюре, посолить. Из полученной массы приготовить котлеты, запанировать в сухарях и поджарить.

*6 шт. картофелин, 500 г капусты, 3 яйца, 3 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки панировочных сухарей, растительное масло, соль.*

## Котлеты морковные

Очищенную и промытую морковь тонко нарезать соломкой, сложить в кастрюлю, залить горячим молоком, добавить 1 ст. ложку масла, сахар и соль по вкусу, накрыть крышкой и тушить до готовности на слабом огне, помешивая, чтобы не пригорела. Когда морковь будет готова, посыпать ее манной крупой и, помешивая, варить на слабом огне 8–10 минут. Затем морковь снять с огня, положить в нее яичные желтки, хорошо вымешать и охладить.

Из полученной массы приготовить котлеты, смочить белком яйца, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон.

Готовые котлеты подать под молочным или сметанным соусом.

*500 г моркови, 250 мл молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки манной крупы, 2 яйца, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 3 ст. ложки растительного масла, сахар, соль по вкусу.*

## Котлеты из брюквы

Брюкву очистить, нарезать, залить горячей водой и дать постоять 10–15 минут.

Затем воду слить, брюкву залить кипятком и варить до мягкости; после этого пропустить через мясорубку, посолить, добавить яйца, растопленное масло, истолченные сухари, мускатный орех и все это хорошо взбить.

Из полученной массы разделать котлеты, обвалять их в сухарях и поджарить на масле.

Вымытый изюм залить водой, добавить масло, сахар и варить 15 минут (с момента закипания); затем ввести сметану и муку, размешать и вскипятить.

Подать к котлетам.

*0,5 кг брюквы, 3 яйца, 50 г масла сливочного, 100 г белых сухарей, 50 г масла для обжаривания, мускатный орех.*

***Для соуса:*** *100 г изюма, 0,5 л воды, 50 г масла сливочного, 100 г сахара, 100 г сметаны, 40 г муки, соль по вкусу.*

## Котлеты картофельные с тыквой

Сваренный в кожуре картофель очистить, протереть или пропустить через мясорубку.

Масло растереть с желтками, перемешать с картофельной массой, добавить взбитые белки, муку, соду, соль и натертую на крупной терке тыкву. Приготовленную массу разделать на

небольшие овальные котлеты и жарить на подсолнечном масле.

При подаче котлеты уложить на блюдо, украсив зеленью петрушки или листиками салата.

Подавать со сметаной.

*10 шт. картофеля, 500 г тыквы, 1–3 ст. ложки подсолнечного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 100 г сливочного масла, ? чайной ложки соды, 1 стакан сметаны, соль.*

# Блюда из рыбы

## Судак отварной

Сварить бульон из воды, измельченного лука, кореньев, лаврового листа и перца.

Судака почистить, осторожно выпотрошить, промыть, положить в кастрюлю, залить процеженным бульоном так, чтобы едва покрыло рыбу, и варить 15–25 минут до мягкости. Затем нарезать на порционные кусочки, выложить на блюдо, гарнировать отварным картофелем и зеленью. Отдельно подать хрен с уксусом и соленые огурцы.

*1 кг судака, 2 л воды, по 1 корню петрушки, сельдерея и порея, 3 луковицы, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1–2 лавровых листа, 5–7 горошин душистого перца, 7–8 отварных картофелин, соль.*

## Щука отварная с чесноком

Щуку очистить, выпотрошить, нарезать на куски, залить водой, добавить измельченный лук, коренья, лавровый лист, перец и сварить до мягкости.

Выложить на блюдо, полить 1 стаканом процеженного бульона, посыпать измельченным чесноком.

Гарнир – отварной картофель.

*450 г щуки, 4–5 вареных картофелин, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 луковица, 1 лавровый лист, 3–5 горошин душистого перца, 1 головка чеснока, соль по вкусу.*

## Лещ отварной с хреном и яблоками

Очищенного и выпотрошенного леща нарезать небольшими кусками, залить кипящим уксусом, накрыть крышкой и через несколько минут рыбу вынуть.

Сварить отдельно в воде коренья, лавровый лист и перец, процедить, залить этим бульоном сложенные в кастрюлю куски леща и варить на сильном огне до мягкости.

Хрен смешать с тертыми яблоками без сердцевины, 1 ч. ложкой уксуса, сахаром и 1/3 стакана соуса из-под рыбы. Готового леща выложить на блюдо, гарнировать полуломтиками лимона и хреном с яблоками.

*1 кг леща, по 1 корню сельдерея, петрушки и порея, 1 лимон, 2 луковицы, 2–3 лавровых листа, 10 горошин душистого перца, 2–3*

*ст. ложки тертого хрена, 3 кислых яблока, 3 %-ный уксус, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.*

## Стерлядь отварная с вином

Стерлядь выпотрошить, тщательно вымыть, вытереть досуха салфеткой и снять кожу.

Нарезать рыбу кусками, положить в кастрюлю, залить до половины вином, добавить свежее масло, нарезанный крупными кусками лимон без косточек, накрыть крышкой и варить на небольшом огне около 15 минут до мягкости. Выложить на блюдо, украсить зеленью и гарнировать отварным картофелем или картофельным пюре.

Точно так же можно приготовить и другую малокостистую рыбу – осетра, белугу, судака, сига, форель и т. п.

*1 кг стерляди, 1 лимон, 50 г сливочного масла, 2–4 стакана белого вина, зелень петрушки.*

## Мелкая рыба жареная, с клюквой

Мелкую рыбу (пескарей, мойву, карасей) вымыть, дать стечь воде, обвалять в муке или сухарях и поджарить с обеих сторон на растительном масле. Клюкву растолочь, отжать сок, добавить в него мед и упарить почти наполовину. Жареную рыбу выложить на блюдо и полить клюквенным соусом.

Выжимки от клюквы можно использовать для приготовления начинок для пирожков.

*750 г рыбы, 2–3 ст. ложки муки или молотых сухарей, 3–4 ст. ложки растительного масла, 4–5 стаканов клюквы, ? стакана меда, соль по вкусу.*

## Карп, тушенный в белом вине

Рыбу почистить, выпотрошить, не выбрасывая молоки, и нарезать на куски. Коренья и огурцы измельчить, сложить вместе с карпом в кастрюлю, посыпать перцем, мускатным орехом, залить смесью вина и рассола так, чтобы рыбу едва покрыло. Накрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности. Затем масло растереть с мукой, развести несколькими ложками процеженного соуса из-под карпа, прокипятить 5–10 минут и полить выложенную на блюдо рыбу. На гарнир подать коренья, которые тушились с карпом.

В дни поста уменьшить количество вина (заменить его соответствующим количеством рыбного бульона или воды),

пряностей и специй.

*1,5 кг карпа, 4 соленых огурца, 2 корня сельдерея, 4 корня петрушки, 2 ? стакана огуречного рассола, 2–2 ? стакана белого вина, 1–2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 2 лавровых листа, 10 горошин душистого и черного перца, молотый мускатный орех на кончике ножа, соль.*

## Осетрина тушеная под соусом

Осетрину ошпарить, очистить, выпотрошить, вымыть, несколько раз меняя воду, натереть солью и оставить на 1 час. В кастрюлю опустить масло, добавить вино, рассол, лавровый лист, связанную в пучок зелень, сверху положить рыбу, накрыть крышкой и тушить на медленном огне до мягкости. Готовую рыбу вынуть, нарезать на порционные кусочки, выложить на блюдо и полить соусом. Отдельно подать тертый хрен с уксусом или сметаной.

***Приготовить соус:*** смешать мелко нарезанные коренья, каперсы, оливки, грибы, соленые огурцы, муку, масло, довести до кипения и соединить с бульоном, в котором тушилась осетрина.

В дни поста заменить сливочное масло растительным.

*1 кг осетрины, 50 г сливочного масла, 1 стакан огуречного рассола, 1 стакан мадеры, 1 лавровый лист, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

***Для соуса:*** *1 л воды, по 1 корню сельдерея и петрушки, ? ст. ложки муки, ? ст. ложки растопленного сливочного масла, 1 ст. ложка каперсов, 5–6 оливок без косточек, 2–3 маринованных гриба, 1–2 соленых огурца.*

## Рыба, запеченная с квашеной капустой и рисом

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть, обсушить, натереть снаружи и внутри солью и смазать лимонным соком.

Капусту очистить от верхних листьев, разрезать пополам, полкочана нашинковать, выложить в сковороду и потушить в ? стакана растительного масла.

Когда капуста станет мягкой, добавить рис и стакан воды и тушить на среднем огне, пока не выпарится вся вода.

Затем переложить все на противень, посыпать черным перцем, положить сверху подготовленную рыбу, полить ее оставшимся маслом, добавить воды, поставить в слегка разогретую духовку и запечь до готовности.

*1 кг средней рыбы, ? кочана капусты, ? стакана риса, 1 стакан растительного масла, 1 ? стакана воды, 2–3 ч. ложки лимонного*

*сока, зелень петрушки и укропа для украшения, соль и черный молотый перец по вкусу.*

## Осетрина, запеченная по-русски

Подготовленную рыбу нарезать на порционные куски, не снимая кожу, ошпарить, удалить хрящи.

Выложить на смазанную маслом сковороду, посолить и поперчить. Вокруг осетра уложить ломтики очищенного вареного картофеля, полить все бульоном, посыпать сухарями или сыром, сбрызнуть маслом и запечь в разогретой духовке.

Готовую рыбу выложить на блюдо вместе с гарниром, полить растопленным маслом и посыпать измельченной зеленью.

В постные дни посыпать рыбу сухарями и либо вообще не поливать маслом, либо полить растительным (ореховым, маковым, горчичным).

*850 г осетрины или другой крупной рыбы, 8–9 вареных картофелин, 1 стакан рыбного бульона, 1 ст. ложка тертого сыра или молотых сухарей, 75 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.*

# Блюда из круп и теста

## Гречневая каша рассыпчатая в горшочке

В русской кухне рассыпчатая гречневая каша готовится из ядрицы, то есть целых ядрышек крупы, а из мелкой (продела) или молотой (смоленской) гречневой крупы делают вязкую кашу-размазню.

Гречку перебрать, промыть холодной водой, положить в горшок такой величины, чтобы крупа заполнила его наполовину, добавить соль, масло, залить кипятком на палец выше гречки, хорошо перемешать и поставить в духовку на 3–4 часа.

За час до конца варки, когда каша подернется корочкой, горшок закрыть сковородой и перевернуть вверх дном.

Подавать на небольшом круглом блюде отдельно или к щам и борщу.

*2 стакана гречки, 1 ст. ложка растительного или растопленного сливочного масла, ? ч. ложки соли.*

## Жидкая гречневая каша

Гречку перебрать, промыть, засыпать в кипящую воду, молоко, грибной или овощной бульон и варить, мешая, 5 минут. Затем снять с огня, добавить масло, соль, взбить деревянной лопаточкой и варить еще 2–3 минуты на среднем огне (если готовится на бульоне, масло не класть).

*? стакана молотой гречки, 2 л воды, молока или бульона, 1–2 ст. ложки растительного или 30 г сливочного масла, 1 ч. ложка соли.*

## Крутоны или гренки из гречки

Сварить рассыпчатую гречневую кашу без масла, выложить на смоченное водой блюдо, разровнять слоем в палец толщиной, накрыть вторым смоченным блюдом, поставить сверху пресс и остудить. Затем нарезать ромбиками средней величины, поджарить в раскаленном масле с обеих сторон, выложить на фильтровальную бумагу, чтобы стек лишний жир, выложить красиво на подогретое блюдо и подавать к щам или борщу.

*1 стакан гречки, ? стакана растительного масла, ? ч. ложки соли.*

## Гречневая каша рассыпчатая с заправкой

Крупу перебрать, высыпать на разогретую сковороду и прожарить до светло-коричневого цвета, периодически помешивая.

Вскипятить в кастрюле воду, добавить соль и масло или маргарин, всыпать гречку, размешать и варить до тех пор, пока каша не загустеет. Поверхность каши выровнять ложкой, плотно закрыть кастрюлю крышкой, уменьшить огонь или поставить кашу в духовку и готовить еще 2–2,5 часа.

Кашу можно подать с маслом и молоком либо заправкой из грибов, печени или мозгов.

***Заправка из грибов:*** грибы сварить, мелко нарезать и обжарить. Бульон процедить, положить в него гречку и измельченные грибы и варить до готовности. После этого добавить мелко нарезанный и обжаренный в масле лук и подавать.

Можно также смешать кашу с обжаренными грибами и луком в конце варки.

***Заправка из мозгов или печени:*** очищенные от пленок мозги или печенку положить в кастрюлю с холодной водой, добавить по вкусу соль, 1 ч. ложку уксуса, 3–5 горошин черного перца, 1 лавровый лист и сварить. Затем нарезать мелкими кусочками, слегка обжарить на масле вместе с луком и смешать с готовой кашей.

В постные дни готовить с растительным маслом и подавать отдельно или с грибной заправкой.

*2 стакана гречневой крупы, 1 ? стакана воды, 30 г сливочного масла или маргарина, 1 стакан молока и 30 г сливочного масла, ? ч. ложки соли.*

***Для заправки:*** *50 г сушеных грибов, или 100 г жареных мозгов, или 100 г печени, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла.*

## Перловая каша

Крупу промыть, всыпать в кипящую воду, молоко или бульон, сварить до мягкости, потом посолить, добавить масло, взбить деревянной лопаточкой и подавать на небольшом круглом блюде.

Если каша варится на молоке, то кладется сливочное масло, а если на бульоне – масло вообще не кладут.

*1 ? стакана перловки, 2 л воды, молока или бульона, 1–2 ст. ложки растительного или растопленного сливочного масла, 1 ч. ложка соли.*

## Перловая каша с луком

Крупу промыть теплой водой, высыпать в кипящую воду, посолить и сварить до готовности.

Мелко нарезанный лук обжарить на растительном масле и смешать с горячей кашей.

*1 стакан перловки, 0,5 л воды, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1–2 луковицы, соль по вкусу.*

## Овсяная каша с изюмом

Овсянку высыпать в кипящую воду, прокипятить, посолить, добавить масло, перемешать и сварить до готовности. За 5 минут до конца варки положить промытый изюм.

*1 ? стакана овсянки, 1,5 л воды, 1–2 ст. ложки растительного или растопленного сливочного масла, ? стакана изюма, соль по вкусу.*

## Овсяная каша с картошкой

Сварить овсянку на воде, посолить, добавить масло, взбить лопаточкой и смешать с ломтиками отварного картофеля.

*? стакана овсянки, 1,5 л воды, 1 ст. ложка растительного или растопленного сливочного масла, 3 вареные картофелины, соль.*

## Вареники с вишнями

Из муки, теплой воды, соли и растительного масла замесить довольно крутое тесто, положить его в полиэтиленовый пакетик и дать «отдохнуть» около часа. Затем тесто раскатать в тонкий пласт толщиной около 2 мм и разрезать на небольшие квадратики. В середину квадратов класть начинку из вишен, отделенных от косточек и перемешанных с сахаром и мукой, соединить противоположные углы и защипать.

Варить вареники в кипящей подсоленной воде, пока они не всплывут.

Начинку из вишен нужно приготовить заранее, чтобы вишня дала сок. Этот сок слить в отдельную посуду и полить им готовые вареники.

Точно так же можно приготовить вареники с картофельным пюре с луком, с капустой – те и другие очень вкусны, если их затем обжарить, а также с любой другой начинкой – с крупяной, грибной и т. д.

***Тесто:*** *500 г муки, 1 стакан воды, щепотка соли, 2–3 ст.*

*ложки растительного масла.*

***Начинка:*** *500 г вишен, 200 г сахара, 2–3 ст. ложки муки.*

## Булочки с тыквой

В подогретую до температуры 35–40 °С воду добавить предварительно разведенные и процеженные дрожжи, сахар, всыпать просеянную муку, перемешать.

Массу тщательно вымесить на доске.

Тыкву очистить, промыть и натереть на крупной терке.

В подготовленное тесто положить тыкву и перемешивать тесто 20–25 минут. Затем поставить тесто для брожения на 1–2 часа.

Готовое тесто разделить на булочки, дать расстояться 20–25 минут, выпекать при температуре 200–220 °С в течение 20–25 минут.

*1–2 стакана пшеничной муки, ? стакана воды, 1 чайная ложка сахара, 1 ст. ложка свежих дрожжей, 1 чайная ложка соли, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ? стакана натертой тыквы.*

# Первые блюда

## Бульон вегетарианский

Коренья, брюкву и капусту очистить, нарезать, залить водой и варить 20 минут. Затем добавить очищенный и нарезанный картофель, поварить 25 минут, положить салат и кипятить под крышкой еще 5 минут. После этого бульон процедить, посолить и перед подачей к столу положить масло.

*100 г моркови, 20 г репы или брюквы, 50 г капусты белокочанной, 100 г картофеля, 10 г сельдерея и петрушки, 0,6 л воды, салат зеленый, 25 г масла сливочного, соль по вкусу.*

## Бульон из овощей с домашней лапшой

Морковь, петрушку и репчатый лук очистить, промыть и сварить в подсоленной воде. Бульон процедить, посолить, заправить взбитым со сливочным маслом желтком, прогреть, не доводя до кипения.

***Приготовить лапшу:*** пшеничную муку высшего сорта просеять, влить яйцо, воду, замесить тесто, тонко раскатать его, подсушить, а затем нарезать в виде соломки и отварить в подсоленной воде.

Готовую лапшу откинуть на сито, дать стечь воде, разложить по тарелкам, залить бульоном, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

*1,4 л воды, 100 г моркови, 100 г петрушки (корень), 150 г лука репчатого, 1 яйцо, 40 г масла сливочного, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.*

***Для лапши:*** *300 г муки, 1 яйцо, соль по вкусу.*

## Суп из молодых овощей со сметаной

Набор зелени и овощей нарезать, корневую часть натереть на терке полосками.

Лук мелко нарезать, добавить зелень и овощи, помешивая, потушить с маслом, залить кипятком, добавить зеленый горошек и разделенные соцветия цветной капусты, сварить.

Заправить суп мукой, разведенной с ? стакана холодного отвара, размешать, вскипятить.

Добавить сметану, мелко нарезанный укроп, посолить. Подавать с гренками.

*1 пучок зелени и овощей, 1 луковица, несколько соцветий цветной капусты, 1 стакан зеленого горошка, 1 ст. ложка сливочного масла, 6 стаканов воды, 1 ст. ложка муки, ? стакана сметаны, укроп, соль.*

## Суп картофельный

Набор зелени и овощей, картофель нарезать, залить подсоленной кипящей водой и сварить.

Лук мелко нарезать и поджарить на масле, добавить муку, подрумянить, развести холодным отваром, влить в суп и вскипятить.

Посолить и поперчить по вкусу, влить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа. Можно подавать с клецками.

*500 г картофеля, 1 пучок зелени и овощей, 6 стаканов воды, 1 луковица, 3–4 ст. ложки сливочного масла, 1–2 ст. ложки муки, молотый черный перец, 1/3 стакана сметаны, укроп, соль.*

## Суп грибной с черносливом

Сушеные грибы и чернослив перебрать, промыть и замочить по отдельности в холодной воде на несколько часов.

Из слив вынуть косточки. Луковицу разрезать на 4 части, сварить с грибами в воде, в которой они вымачивались, процедить.

В грибном отваре сварить сливы. Овощи промыть, очистить и ополоснуть. Свеклу сварить до полуготовности, добавить морковь, сельдерей, нарезанную капусту и варить до готовности.

Овощной отвар процедить и соединить с грибным, с черносливом и мелко нарезанными грибами.

Взять томатную пасту, размешанную с мукой, и ? стакана холодного отвара, вскипятить. Добавить по вкусу соль и перец.

*20 г сушеных грибов, 100 г чернослива, 1 луковица, 1 морковь, ? корнеплода сельдерея, 3 свеклы столовые, ? головки капусты, 6 стаканов воды, молотый черный перец, соль, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка муки.*

## Суп сельдерейный

Весь набор зелени и овощей залить подсоленным кипятком, сварить, отвар процедить. Сельдерей сварить целиком, посолить, протереть сквозь сито, соединить с процеженным отваром. Разведенную со сметаной и ? стакана холодного отвара муку влить в суп, вскипятить. Добавить по вкусу соль, посыпать мелко

нарезанной зеленью сельдерея.

*2 корнеплода сельдерея, 1 пучок зелени и овощей, 6 стаканов воды, 1/3 стакана сметаны, 1 ст. ложка муки, соль, свежая зелень сельдерея.*

## Суп овощной со спаржей

Нарезать и спассеровать на сливочном масле лук-порей, морковь, белые коренья. Добавить нашинкованную спаржу и разобранную на кочешки цветную капусту, соединить с овощным отваром и варить до готовности. Перед окончанием варки положить в суп нашинкованные салат, щавель, укроп и петрушку.

*300 г воды, 20 г лука-порея, 20 г моркови, 10 г белых кореньев, 50 г спаржи, 10 г салата, 50 г цветной капусты, 10 г щавеля, 10 г зелени укропа и петрушки, 20 г сливочного масла.*

# Бутерброды

## Бутерброды с чесноком и творогом

Чеснок посыпать солью и растереть в ступке, добавляя небольшими порциями растительное масло, протертый через сито творог, красный молотый перец, сок лимона.

Все это тщательно перемешать. Намазывать на хлеб, посыпая растертыми грецкими орехами.

*300 г творога, 5 зубков чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, сок лимона, красный молотый перец, грецкие орехи, соль по вкусу.*

## Бутерброды с творогом и тмином

В хорошо растертый творог добавить тмин, сметану, соль по вкусу. Все тщательно перемешать, намазать на ломтики хлеба и подать к отварному картофелю.

*350 г творога, ? ст. ложки тмина, ? стакана сметаны, соль по вкусу.*

## Бутерброды с брынзой и молотым красным перцем

Сыр тщательно растереть со сметаной, добавить соль, перец, перемешать.

Использовать для бутербродов.

*200 г брынзы, ? стакана сметаны, соль, красный молотый перец.*

## Бутерброды с пюре из чеснока и орехов

Растолочь чеснок, добавить очищенные грецкие орехи и все вместе растереть. Помешивая, добавить растительное масло, соль и лимонный сок. Хорошо размешать и намазывать на хлеб.

*1 стакан грецких орехов, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, соль и лимонный сок по вкусу.*

## Бутерброды из ржаного хлеба с твердым сыром

Сыр натереть на терке, растереть с маслом в однородную массу. Каждый кусочек хлеба намазать этой массой толщиной в 1 см.

Наложить кусочки один на другой, используя весь хлеб, слегка придавить, обровнять с боков, завернуть в фольгу и поместить в холодильник на 2 часа.

Нарезать поперек кусочками толщиной 1 см, выложить на блюдо.

*5 кусочков хлеба, 50 г сливочного масла, 100 г сыра.*

## Бутерброды с плавленым сыром

Брынзу тщательно растереть с маслом, добавить ошпаренный кипятком тмин или молотый красный перец. Использовать для бутербродов.

*100 г плавленого сыра, 100 г сливочного масла, щепотка тмина или красного молотого перца.*

## Бутерброды с зеленым луком и творогом

Зеленый лук измельчить, смешать с творогом, добавить соль, полить сметаной и намазать на хлеб.

*150 г зеленых перьев лука, 300 г творога, стакан сметаны, соль.*

## Бутерброды с брынзой и луком

Брынзу растереть с маслом, добавить натертый на терке лук, соль, перец, тщательно перемешать. Использовать для бутербродов.

*200 г брынзы, 100 г сливочного масла, 1 луковица, соль, молотый черный перец.*

## Бутерброды с луковым паштетом

Мелко посечь репчатый лук, добавить протертые яблоки кислых сортов, мелко порезать вареные яйца, посолить и заправить сметаной. Намазывать паштет на хлеб со сливочным маслом.

*2 луковицы, 2 яблока, 2 яйца, 100 г сметаны, соль.*

# Блюда из овощей и круп

## Капуста белокочанная в тесте

Кочан очистить от верхних листьев, ополоснуть, кончиком острого ножа вырезать кочерыжку, опустить в кипящую подсоленную воду, сварить, отцедить, разобрать на листья. Каждый лист посыпать солью и перцем. Обмакнуть в тесто из муки, яиц и растительного масла и сразу же обжарить на растительном масле. Подавать с картофелем.

*1 кочан капусты (примерно 1 кг), соль, молотый черный перец.*

***Для теста:*** *1 стакан муки, 2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла.*

## Капуста краснокочанная с рисом

Репчатый лук измельчить и поджарить на топленом масле. Небольшой кочан капусты мелко нарезать. Смешать с луком, выложить в эмалированную посуду, поверх положить слой риса, добавить топленое масло и бульон. Плотно закрыть посуду крышкой и варить все на слабом огне 4–5 часов.

*1 кочан капусты, 4 головки репчатого лука, ? стакана риса, ? стакана бульона, ? стакана топленого масла.*

## Рисовый пудинг со щавелем

Подготовленные щавель и листики зелени петрушки смешать в закрытой посуде и припустить в ней в собственном соку до готовности. Затем протереть.

Сварить вязкую рисовую кашу (молочную), смешать ее с протертым щавелем и зеленью петрушки. Добавить сырые яичные желтки, сливочное масло, соль, молотые пшеничные сухари.

Смесь тщательно перемешать. Ввести взбитые яичные белки и вновь осторожно перемешать.

Смесь положить на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень. Смазать яйцом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запекать.

При подаче полить сметаной или сливочным маслом.

*300 г щавеля, 50 г петрушки, 200 г риса, 0,5 л молока, 3 яйца, 60 г сухарей (в том числе для посыпки), 60 г масла сливочного или 20 г сметаны, соль.*

## Пудинг из цветной капусты

Отварить капусту, обсушить и протереть через сито. Заправить пюре густым молочным соусом, после чего хорошо прогреть и заправить сырыми яйцами.

Подготовленную массу выложить в форму, смазанную маслом, и варить на водяной бане в течение 50 минут. Подавать на блюде, залив томатным соусом.

*2 кочана капусты, 4 яйца, 4 ст. ложки сливочного масла, ? стакана молочного соуса, ? стакана томатного соуса.*

## Овощи по-итальянски

Перец вымыть, удалить семена и нарезать узкими полосками, огурцы очистить и нарезать кружочками. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу и нарезать ломтиками. Положить овощи в сильно разогретое растительное масло и потушить на слабом огне примерно 30 минут. Добавить приправу и растертый с солью зубок чеснока. Подавать с рисом.

*500 г сладкого красного перца, 500 г огурцов, 500 г помидоров, 40 мл растительного масла, молотый черный перец, молотый красный перец, тмин, 1 зубок чеснока, соль.*

## Смесь овощная

Овощи и грибы очистить, промыть. Морковь и кольраби нарезать кубиками. Цветную капусту разделить на соцветия, спаржу и фасоль нарезать кусочками, грибы – ломтиками. Половину масла растопить в кастрюле и потушить грибы, морковь и кольраби, залить 0,25–0,5 л кипящей воды, добавить остальные овощи и сварить (не разваривать).

Консервированные овощи, используемые для этого блюда, следует добавить непосредственно перед заправкой.

В конце варки приправить овощи подрумяненной на сухой сковороде мукой и еще минутку подержать на огне.

Добавить по вкусу соль, мускатный орех, положить остальное масло, перемешать.

Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и подать с отварным картофелем.

*1 кг разных овощей (молодая морковь, горошек, стручковая фасоль, кольраби, цветная капуста, спаржа – примерно в одинаковом количестве), несколько шампиньонов, 100 г сливочного масла, мускатный орех, соль, 1 ст. ложка муки, зелень петрушки.*

## Лук репчатый, запеченный с помидорами

Нарезанный кольцами подготовленный репчатый лук положить в кастрюлю с разогретым жиром, слегка обжарить, добавить промытые, нарезанные дольками свежие помидоры, посолить и тушить до готовности под закрытой крышкой. После этого подготовленную массу выложить на сковороду, смазанную жиром, разровнять, залить сметанным соусом, смешанным с сырыми яйцами, посыпать сухарями, сбрызнуть жиром и запечь в духовке.

*500 г репчатого лука, 250 г свежих помидоров, 3 ст. ложки жира, 1 ? стакана сметаны, 2 ст. ложки молотых сухарей, 2 яйца, соль по вкусу.*

## Лук-порей со сметаной

Лук очистить, обрезать перья и корешки, тщательно помыть, нарезать кусочками (примерно 3 см) и сварить в небольшом количестве воды с солью и маслом. Муку перемешать со сметаной, влить в лук, вскипятить и минутку потушить.

*600 г лука-порея, соль, 3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1 ст. ложка муки, ? стакана сметаны.*

## Икра из щавеля

Щавель перебрать, промыть, отварить, затем воду слить и пропустить через мясорубку. Добавить поджаренный лук, муку, 1 стакан отвара щавеля или молока (или бульона) и перемешать. Поставить на плиту и, непрерывно помешивая, довести до готовности.

*1 кг щавеля, 3 головки репчатого лука, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 чайные ложки пшеничной муки, 1 стакан бульона или молока, соль по вкусу.*

## Котлеты пшенные или рисовые с морковью

Сварить вязкую кашу.

Морковь очистить, нарезать соломкой, обжарить и пропустить через мясорубку. Кашу соединить с морковным пюре, яйцом и вымешать.

Сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить.

Подать со сметаной, молочным или сметанным соусом.

*80 г пшена или 80 г риса, 70 г моркови, 20 г маргарина сливочного, ? яйца, 10 г сухарей молотых, 30 г сметаны или 100 г*

*соуса, соль.*

## Котлеты овощные

Очищенные и промытые морковь и брюкву тонко нашинковать, сложить в кастрюлю, подлить горячего молока, добавить 1 столовую ложку масла, соль, накрыть крышкой и поставить на плиту тушить.

Через 15 минут в эту же кастрюлю положить нашинкованную капусту, а затем очищенную и нарезанную тыкву или кабачки и все это тушить до готовности, примерно 15–20 минут.

Когда овощи будут готовы, всыпать в кастрюлю манную крупу и варить 8–10 минут, все время помешивая, чтобы не было комков. После этого поставить кастрюлю на стол, положить яйца и соль, хорошо вымешать и охладить.

Из охлажденной массы приготовить котлеты. Смочить яичным белком, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон.

Готовые котлеты подать к столу со сметанным или молочным соусом.

*1 кг овощей (200 г моркови, 200 г брюквы, 300 г тыквы или кабачков, 300 г капусты), 1 ? стакана молока, ? стакана манной крупы, ? стакана сухарей, 4 ст. ложки масла, 3 яйца.*

## Шницель из белокочанной капусты

Кочан очистить от верхних листьев, ополоснуть, положить в кипящую подсоленную воду, сварить, отцедить. Осторожно отделить листья, срезать утолщенные части. Каждый лист сложить конвертом, посыпать перцем, обмакнуть во взбитые яйца, запанировать в толченых сухарях, обжарить в растительном масле с обеих сторон.

Подавать с томатным соусом и картофелем.

*1 кочан капусты (примерно 1 кг), соль, молотый черный перец, 3 ст. ложки муки, 2 яйца, 4 ст. ложки толченых сухарей, масло растительное для поджаривания.*

## Биточки манные

Сварить на молоке с водой рассыпчатую манную кашу. Сырые яйца растереть с солью. Кашу соединить с яйцами, вымешать и разделать на биточки. Запанировать в сухарях и обжарить на хорошо разогретой сковороде. Подать со сметаной.

*100 г манной крупы, 2 яйца, 0,5 л молока, ? стакана толченых сухарей, 100 г сливочного масла, соль по вкусу.*

# Блюда из рыбы

## Солянка из рыбы, приготовленная на сковороде

Очищенную и выпотрошенную рыбу вместе с кожей нарезать на небольшие кусочки, ошпарить и смыть с поверхности свернувшийся белок.

Затем положить ее в смазанную маслом кастрюлю или казанок, добавить измельченные огурцы (без кожицы и семян), обжаренный до золотистого цвета лук, немного сливочного масла, бульон, посолить и сварить на сильном огне до готовности. После этого добавить каперсы, рыбные хрящи, томат-пюре и довести до кипения.

На смазанную жиром сковороду положить половину тушеной капусты, на нее – рыбу вместе с гарниром и соусом, в котором она готовилась, и сверху – оставшуюся капусту.

Поверхность разровнять ножом, посыпать сухарями, сбрызнуть жиром и запечь в духовке.

Подавая, украсить солянку ломтиками лимона без косточек, маслинами, маринованными фруктами и зеленью.

*850 г осетрины, севрюги и/или белуги, 2/3 стакана рыбного бульона, 750 г тушеной капусты, 250 г вареных рыбных хрящей, 4–5 соленых огурцов, 3–4 ст. ложки каперсов, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ? ст. ложки тертого сыра, 75 г сливочного или 5–6 ст. ложек растительного масла, 8–10 маслин без косточек, ? лимона, 1 пучок зелени петрушки и укропа, маринованные фрукты для украшения, соль по вкусу.*

## Жареная селедка под соусом

Селедку хорошо вымочить, снять кожу, вынуть кости, мелко изрубить с молоками и луковицей. Добавить булку, замоченную в воде и отжатую, ложку оливкового масла, хорошо размешать.

Придать форму селедки, приложить хвост и голову, посыпать мукой, поджарить на сковороде, смазанной оливковым маслом.

Подавать, не снимая со сковороды.

*0,6 кг селедки, 1 батон, 1 луковица, ? стакана муки, 1/3 стакана оливкового масла.*

## Вареники с рыбой

Филе судака или щуки мелко порубить, добавить мелко

нарезанный и слегка спассерованный репчатый лук, соль, перец черный молотый, замоченный в воде белый хлеб, все пропустить через мясорубку и начинить этой смесью вареники. Подать с поджаренным на растительном масле репчатым луком.

*100 г рыбного филе, белый хлеб, 20 г репчатого лука, 20 мл растительного масла, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## Пельмени с рыбой

Филе любой рыбы промыть и измельчить на мясорубке два раза вместе с сырым луком. Добавить соль, перец, сливочное масло и хорошо перемешать.

Сформовать пельмени и варить их в подсоленной кипящей воде.

***Для фарша:*** *500 г рыбного филе, 100 г лука, 50 г сливочного масла, соль, перец.*

***Для теста:*** *350 г муки пшеничной, 1 яйцо, 150 мл воды, 10 г соли, 40 г муки для подсыпки, 100 г сливочного масла.*

## Судак отварной с голландским соусом

Рыбу чистить от чешуи, выпотрошить, вырезать жабры, вымыть в холодной воде, обвязать нитками голову и положить на решетку рыбного котелка.

За 30 минут до отпуска посолить, залить холодным бульоном, сваренным из белых кореньев, трехчетырех луковиц, двух лавровых листов, пучка зелени, 15–30 зерен перца, чтобы рыбу едва покрыло.

Варить под закрытой крышкой в течение 15 минут после закипания.

Вынуть рыбу вместе с решеткой, переложить на блюдо. Подать к рыбе гарнир: отварной картофель, крупных сваренных раков, зеленую петрушку и отдельно в соуснике голландский соус.

Бульон можно использовать для супа или ухи.

*1,25 кг судака, 1 корень петрушки, 3–4 луковицы, пучок зелени, 1 сельдерей, 1 порей, 20–30 зерен перца, 20 картофелин, 20 раков, 2 лавровых листа, зелень петрушки.*

## Котлеты из судака

Очистить рыбу, вынуть кости, мясо мелко изрубить.

Мелко изрубленную луковицу поджарить в ложке постного масла, добавить к ней рыбу и слегка поджарить. Положить ?

батона, намоченного в воде, ? чайной ложки мускатного ореха, молотого перца, 1 ложку постного масла, смешать и истолочь в ступке.

Сковороду смазать постным маслом.

Из рыбной массы сделать котлеты, добавляя муку или панировочные сухари, положить их на сковороду, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и мелко нарезанным лимоном. Накрыть промасленной бумагой и крышкой, поставить в горячую духовку на 10 минут.

Котлеты подаются:

1) С зеленым горошком.

2) С соусом красным.

3) С соусом голландским.

*1,75 кг судака, ? батона, ? чайной ложки мускатного ореха, 5–6 зерен перца, 3 ложки постного масла, ? лимона, 1 ложка муки или сухарей, зелень петрушки.*

## Судак по-французски

Вычищенного судака (целого или разрезанного на две части) посолить, оставить на 1 час.

Сварить бульон из кореньев и пряностей, залить судака небольшим количеством кипящего бульона, варить 15 минут.

С горячего судака снять кожу. Когда остынет, вынуть кости, разрезать на небольшие порции, сложить на блюдо, пересыпая свежими тушеными или маринованными сморчками, рыжиками, раковыми шейками и ножками.

Приготовить следующий соус: ложку оливкового масла смешать с ложкой муки, развести рыбным бульоном, выжать сок из лимона, всыпать чайную ложку сахара, вскипятить и процедить. Облить этим соусом рыбу, посыпать сухарями, сбрызнуть оливковым маслом и поставить в горячую духовку на 15 минут.

*1,25 кг судака, 1 корень петрушки, 1 порей, 1 морковь, 2 луковицы, 5–10 зерен перца, 1–2 лавровых листа, ? стакана сухарей, 6–8 сморчков, 3–4 ложки оливкового масла, 6–8 рыжиков, 18 раков, 1 ложка муки, пучок зелени, 1 чайная ложка сахара.*

## Осетрина под красным вишневым и винным соусом

Ошпарить осетрину несколько раз кипятком, чтобы отстала кожа, посолить, оставить на 1 час. Приготовить заранее бульон из белых кореньев и пряностей, охладить. Опустить осетрину в холодный бульон, добавить ? стакана уксуса, или 1 стакан белого

столового вина, или 2–3 стакана огуречного рассола, сварить до готовности, переложить на блюдо.

Приготовить следующий соус: взять 2 ложки жженого сахара, влить 2 ложки бульона, вскипятить, добавить 2 ложки оливкового масла, 1 ложку муки, поджарить и развести двумя стаканами рыбного бульона, 1/3 стакана мадеры или портвейна, 1/3 стакана вишневого сиропа. Положить толченой гвоздики, корицы, немного уксуса или лимонного сока, варить все это, пока не загустеет, помешивая. Процедить, положить 2 ложки каперсов, или оливок, или пикулей, дать закипеть и облить осетрину.

*1,25 кг осетра, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2–3 луковицы, 20–30 зерен перца, 3–4 лавровых листа, 1 порей, 1–3 стакана столового вина, или 2–3 стакана огуречного рассола, или ? стакана уксуса.*

***Для соуса:*** *2 ст. ложки жженого сахара, уксус или лимонный сок, 2 ложки оливкового масла, 1/3 стакана мадеры или портвейна, 1/3 стакана вишневого сиропа, 3–4 бутона гвоздики, ? чайной ложки корицы, 2 ложки каперсов, или оливок, или пикулей.*

## Фаршированная осетрина с бешамелем

Взять 1,25–1,75 кг осетрины, 1 кг нарезать ломтями, как для бифштекса. Из оставшейся осетрины сделать фарш: изрубить, положить немного размоченной в ухе или воде булки, соль, перец, мускатный орех, зеленый лук-шалот, поджарить все это слегка в горчичном масле. Нафаршировать ломти осетрины, свернуть, уложить в кастрюлю, залить миндальным бешамелем, сверху положить раковые шейки, посыпать зеленью и поставить в духовку.

*Бешамель* приготовить следующим образом: 2 ложки орехового или горчичного масла и ? стакана муки хорошо размешать, развести 1 ? стакана миндального молока, варить, помешивая, пока не загустеет, посолить, остудить и облить рыбу.

## Стерлядь с хреном

Очистить стерлядь, вымыть, положить на решетку рыбного котелка, залить холодным готовым отваром из белых кореньев, луковиц, специй и пучка зелени.

Добавить к стерляди очищенных и нарезанных соленых огурцов, немного корнишонов, оливок без косточек, маринованных белых грибов и нашинкованных белых кореньев; влить 2 стакана огуречного рассола, 1–2 ложки оливкового масла, 1 стакан белого вина. Варить под крышкой 15 минут после

закипания.

Осторожно переложить стерлядь на блюдо, снять кожу, полить отваром, в котором стерлядь варилась.

Отдельно подать хрен с уксусом.

*1,25 кг стерляди, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 порей, 4 луковицы, 1 лавровый лист, 5–6 зерен перца, пучок зелени, 2 стакана огуречного рассола, 2–3 соленых огурца, 9 корнишонов, 1 стакан белого вина, 9 белых маринованных грибов, 1 лимон, 24 рака, 9 оливок.*

## Стерлядь с картофелем и вином

Очищенную стерлядь положить на решетку рыбного котелка. Влить бутылку красного вина и рыбный бульон, сваренный из ершей и корюшки, чтобы рыбу едва покрыло.

В бульон можно добавить ? чайной ложки корицы и 2–3 бутона гвоздики.

Варить стерлядь от момента закипания 15 минут.

Вынуть рыбу вместе с решеткой, снять кожу, переложить на блюдо. Обложить отдельно сваренным картофелем, посыпать зеленой петрушкой и укропом, облить оливковым маслом. Саму стерлядь обложить ломтиками лимона без кожицы и зерен.

*1,25 кг стерляди, 1 сельдерей, 1 корень петрушки, 1 порей, 4 луковицы, 1 лавровый лист, пучок зелени, 5–6 зерен перца, (корицу, гвоздику), 0,4–0,8 кг ершей и корюшки, 1 бутылка красного вина, 0,6 кг картофеля, 1–2 ложки оливкового масла.*

## Треска запеченная

Почистить и выпотрошить треску.

Обмазать оливковым или горчичным маслом кастрюлю, положить слой отваренного и ломтиками нарезанного картофеля, посыпать его зеленой рубленой петрушкой и укропом, ложкой мелко нарубленного лука-шалота, поперчить и добавить немного мускатного ореха (по желанию можно добавить нарезанный зеленый чеснок). Облить ложкой масла, положить нарезанную треску, покрыть ее сверху слоем картофеля и проч., облить маслом или кляром, посыпать тертыми сухарями.

Поставить в горячую духовку и дать подрумяниться.

*1,25 кг трески, 0,8 кг картофеля, 0,1–0,2 кг лука-шалота, 5–10 зерен перца, мускатный орех, зелень петрушки и укроп, 2–3 ложки сухарей, ?—? стакана постного масла, (чеснок).*

# Блюда из морепродуктов

## Кальмары с красным вином

Тщательно промыть и очистить кальмаров (голову выбросить, щупальца оставить). Порезать на колечки, обсушить (можно использовать абсорбирующую бумагу).

На большой сковороде подогреть масло. Положить мелко нарезанный лук и натертый чеснок и жарить до мягкости. Добавить колечки кальмаров и тушить, пока они не приобретут коричневый оттенок. Положить очищенные и мелко нарезанные помидоры, соль, перец, сахар, корицу, влить вино. Не накрывая крышкой, тушить на слабом огне, пока кольца кальмаров не станут мягкими.

Соус должен получиться густым и жирным. В противном случае выложить кальмаров на отдельное блюдо и варить подливку, пока она не загустеет.

Нарезать хлеб треугольниками. Разогреть на сковороде масло, поджарить куски хлеба с двух сторон до образования золотистой корочки.

Подавать кальмаров на тарелках, полив соусом, поместив гренки по краям блюда.

*700 г кальмаров, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 луковица, 500 г помидоров, ? стакана красного вина, 2 зубчика чеснока, ? ч. ложки сахара, 2,5 см палочки корицы, 3 ч. ложки зелени петрушки, хлеб с обрезанными корками, перец, 9 ч. ложек оливкового масла, соль.*

## Кальмары фаршированные

Рис промыть, сварить до готовности.

Морковь и лук мелко нашинковать, спассеровать в течение 5 минут в масле, добавить рис и еще потушить 5 минут.

Кальмаров очистить и отварить целиком со специями. Заполнить их фаршем, положить под гнет и охладить.

Перед подачей нарезать ломтиками.

Разложить на блюде, полить растительным маслом, смешанным с толченым чесноком.

*5–6 тушек кальмаров, 1 стакан риса, 1–2 моркови, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла; соль, лавровый лист, перец горошком, чеснок по вкусу.*

## Кальмары, тушенные с рисом

Кальмаров очистить, выпотрошить и хорошо промыть под проточной водой.

Затем сварить рис приблизительно до полуготовности. Разделанное мясо нарезать кусочками и обжарить, затем смешать с рассыпчатым рисом.

Мелко нарезать репчатый лук, подрумянить его на сковороде с растительным маслом.

Потом смешать обжаренный лук с рисом и кальмарами, долить молоко и заправить солью и сливочным маслом. Закрыть крышкой, поставить в духовку и тушить кальмары на слабом огне до готовности.

*500 г свежих или мороженых кальмаров, 1 стакан риса, 2 луковицы, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ? ст. ложки муки, ? стакана молока, соль и молотый перец по вкусу.*

## Кальмары, тушенные с луком

Филе кальмаров, если оно мороженое, разморозить. Мясо разделать, отбить при необходимости и сварить. Нашинковать небольшими кусочками и обжарить на растительном масле в течение 5–6 минут.

Нашинковать лук, обжарить его на растительном масле до светло-золотистого цвета. Затем лук и мясо кальмаров перемешать, долить немного воды и потушить до готовности.

*800 г филе кальмаров, 4 ст. л. растительного масла, 3–4 луковицы, соль и черный перец по вкусу.*

# Первые блюда

## Суп из молодой фасоли

В овощной бульон положить нарезанный кубиками картофель, довести до кипения, добавить пассерованный лук, томат-пюре и сырую нарезанную фасоль, морковь. Довести суп до готовности. Добавить зелень и специи.

*150 г картофеля, 100 г фасоли, 50 г репчатого лука, 25 г моркови, 15 г томата-пюре, 15 г сливочного масла, 15 г зелени, специи, соль по вкусу.*

## Суп овощной с фасолью

В кипящий бульон положить нарезанный дольками картофель, капусту, разобранную на кочешки, пассерованные морковь, корень петрушки и лук. Через 15–20 минут добавить отдельно сваренную фасоль вместе с отваром. Заправить солью, специями, зеленью и довести до кипения.

*80 г цветной капусты, 80 г картофеля, 20 г моркови, 10 г петрушки (корень), 20 г лука репчатого, 10 мл растительного масла, 20 г фасоли, соль, специи, зелень.*

## Суп луковый с капустой

Лук мелко нарубить, обжарить на подсолнечном масле, залить водой, добавить кислую или свежую мелко нашинкованную капусту, нарезанную морковь, перец, лавровый лист, соль. Варить до готовности. Заправить мукой, поджаренной на подсолнечном масле. Подавать с зеленью укропа. Если капуста свежая, добавить по вкусу сок лимона.

*1 кочан капусты, 1 л воды, 10 головок репчатого лука, 100 мл подсолнечного масла, 1 морковь, 3 лавровых листа, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 пучок укропа, 1 лимон, перец, соль.*

## Суп из цветной капусты

Корнеплоды и лук нарезать соломкой, картофель – брусочками, спассеровать и положить в кипящий бульон, взятый в половинном количестве (200 мл на порцию).

Через 5–10 минут ввести разобранную на кочешки капусту и соль, а перед окончанием варки – нашинкованный шпинат.

Отдельно вскипятить молоко.

При подаче к столу в тарелку с овощами и бульоном добавить горячее молоко.

*30 г моркови, 20 г репы, 25 г лука репчатого, 10 г масла сливочного, 40 г картофеля, 10 г шпината, 100 г цветной капусты, 200 мл молока, соль.*

## Суп из шпината

Обжарить муку без масла, залить обезжиренным бульоном и варить 30 минут. Добавить шпинат, залить молоком и довести до кипения. Заправить маслом. Добавить чеснок, черный перец и посолить.

*1 чайная ложка муки, бульон (или из ? бульонного кубика), 60 г шпината, 100 мл молока, молотый черный перец, чеснок, 1 чайная ложка масла, соль.*

## Суп из бобов

Перебрать молодые бобы, опустить в подсоленный кипяток и варить, пока они не станут мягкими. Нарезать и обжарить в подсолнечном масле перья лука и чеснока. Соединить все вместе, добавить муку и красный молотый перец, разведенные водой. Варить около 10 минут, а перед тем, как снять с огня, всыпать мелко нарезанную зелень петрушки и мяту или укроп.

Подавать на стол, заправив яйцами и кислым молоком.

*500 г бобов, 5 перьев лука, 4 ст. ложки подсолнечного масла, 3 перышка чеснока, 2 яйца, 1 стакан кислого молока, 1 чайная ложка красного молотого перца, 2 ст. ложки муки, 1 небольшой пучок зелени петрушки, немного мяты или укропа, соль по вкусу.*

## Суп из капусты

Овсяные хлопья залить на 1 час молоком. Затем влить туда же капустный сок, положить мелко нарезанную капусту и петрушку.

*150 мл сока свежей капусты, 150 мл молока, 25 г овсяных хлопьев, 25 г капусты, зелень петрушки.*

## Суп из цветной или брюссельской капусты

Морковь и белые коренья нарезать тонкими пластинками, припустить в сливочном масле. Картофель, нарезанный пластинками, положить в воду, тушить до готовности. Отдельно

отварить капусту. Бульоны соединить, добавить тушеные овощи. Суп прокипятить и заправить солью. При подаче к столу в тарелку положить рубленую петрушку.

*350 мл воды, 30 г моркови, 80 г картофеля, 20 г белых кореньев, 25 г сливочного масла, 100 г капусты, зелень петрушки, соль по вкусу.*

## Суп холодный с огурцами

Очищенные огурцы разрезать вдоль и вынуть из них семечки. 2/3 огурцов размешать в миксере, добавив йогурт, черный перец, лимонный сок, растертый чеснок, ввести укроп и мелко нарезанные оставшиеся огурцы.

Суп подавать охлажденным.

*400 г огурцов, 500 г йогурта, ? лимона, 1 долька чеснока, нарезанный укроп, молотый черный перец.*

# Блюда из овощей и круп

## Рагу из овощей (I)

Очищенные и вымытые овощи нарезать крупными кубиками.

Мелко нарезанный лук слегка спассеровать в разогретом в кастрюле масле, залить теплой водой и оставить кипеть на слабом огне.

Морковь, цветную капусту, сельдерей и картофель потушить с маслом и смешать с луком.

В полуготовые овощи добавить нарезанную капусту, кабачки, перец, баклажаны, половину помидоров и чеснок.

Когда овощи почти готовы, положить разведенную водой томатную пасту и дольки помидоров, влить вино, посолить, поперчить и поставить в духовку на 30 минут.

*250 г картофеля, 250 г моркови, 200 г репчатого лука, 200 г сельдерея, 200 г цветной капусты, 200 г сладкого перца, 200 г кабачков, 250 г помидоров, 1 ст. ложка томатной пасты, 250 г белокочанной капусты, 200 г баклажанов, 200 мл растительного масла, 1 стакан вина, 5 зубчиков чеснока, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.*

## Рагу из овощей (II)

Для рагу могут быть использованы различные овощи, в зависимости от сезона – морковь, брюква, репа, репчатый лук, капуста (цветная, белокочанная), стручки фасоли и картофель.

Очищенные, вымытые овощи нарезать крупными кубиками или дольками, мелкий лук оставить целыми головками.

Морковь, репу, брюкву тушить, капусту и фасоль отварить в воде, картофель и лук обжарить на сковороде с маслом.

Отдельно на сковороде поджарить муку, развести отваром от тушеных или отварных овощей, прибавить мелко нарезанные помидоры или томат-пюре и прокипятить.

Приготовленным соусом залить овощи, сложенные в одну кастрюлю, добавить соль, перец, 3–4 гвоздики, кусочек корицы, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 15–20 минут.

При подаче на стол овощи посыпать зеленью петрушки.

*1 стакан фасоли, 800 г овощей, 2 ст. ложки муки, 2 стакана бульона, 3 ст. ложки масла.*

## Щавель с орехами

Перебранный и очищенный щавель сварить в подсоленной кипящей воде, откинуть на дуршлаг, порубить.

Очищенные грецкие орехи истолочь с солью, добавить сметану, нашинкованный репчатый лук, подготовленный щавель, мелко нарезанную зелень кинзы.

Все хорошо перемешать и переложить на тарелку.

*2 стакана щавеля, 2 головки репчатого лука, 3 веточки зелени кинзы, ? стакана очищенных грецких орехов, соль по вкусу, 2 ст. ложки сметаны.*

## Овощная закуска

Подготовленную свеклу отварить и натереть на крупной терке. Мелко нарезанный репчатый лук растереть с солью и перцем, мелко рубленным чесноком. Сырую морковь натереть на мелкой терке.

Овощи соединить, перемешать, добавить толченые орехи, заправить майонезом или сметаной. Подавая, украсить ломтиками соленого огурца.

*400 г свеклы, 50 г лука репчатого, 10 г чеснока, 40 г моркови, 100 г орехов, 100 г майонеза, 300 г сметаны, 50 г огурцов соленых, соль, перец по вкусу.*

## Рагу из летних овощей

Перец нарезать соломкой, помидоры и кабачок – кубиками, лук – кольцами или половинками колец.

Баклажаны крупно нарезать, посыпать солью, дать полежать 30 минут, затем вымыть в холодной воде, чтобы удалить горечь, отжать и нарезать на кусочки.

Овощи слегка обжарить по отдельности (кроме помидоров) и класть слоями в глубокую сковороду или кастрюлю с толстым дном: баклажаны – перец – лук – кабачки.

Затем добавить нарезанные помидоры, часть зелени петрушки и тушить под крышкой при слабом кипении 20–30 минут.

После этого отделить от овощей часть сока, в который добавить соль и толченый чеснок, влить полученный соус в овощи.

*1 небольшой кабачок, 2 баклажана, горсть свежих грибов, 3 головки репчатого лука, 2 стручка сладкого перца, 3 помидора, зелень, растительное масло, соль, чеснок.*

## Картофель с дикой мятой

Очищенный и нарезанный картофель положить в кастрюлю. Растолочь вместе чеснок, стручок красного перца, соль, черный перец, растительное масло, молотый красный перец и выложить эту смесь на картофель. Залить 1 л воды, довести до кипения и тушить на слабом огне.

Отобрать листики и стебельки дикой мяты, помыть их и положить в картофель.

Тушить на слабом огне 20 мин.

Разбить в миску яйцо, добавить 3–4 ст. ложки картофельного отвара, хорошо взбить и вылить на картофель. Осторожно повращать кастрюлю, чтобы подлива покрыла весь картофель, и снять с огня.

*1 кг картофеля, пучок дикой мяты, 1 головка чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка соли, щепоть черного перца, стручок острого перца, 1 чайная ложка молотого сладкого красного перца, 1 яйцо.*

## Картофель, тушенный с овощами

Сырой картофель нарезать крупными дольками, а морковь, репу, петрушку – средними. Все положить в кастрюлю, добавить пассерованный репчатый лук, перец, зелень петрушки, связанную в пучок, посолить по вкусу, залить бульоном так, чтобы он покрывал овощи, и тушить до готовности. Это блюдо будет вкуснее, если картофель и овощи перед тушением слегка обжарить.

*1 репа, 10 шт. картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки масла, петрушка, перец, соль.*

## Рагу из кабачков

Подготовить овощи: очистить и нарезать – кабачок кубиками, лук – кольцами, морковь и перец – соломкой, помидоры – половинками кружочков. Все овощи жарить вместе под крышкой на небольшом огне в растительном масле, часто помешивая, по возможности не подливая воду. В конце жаренья добавить измельченный чеснок, посыпать зеленью.

*1 небольшой кабачок, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, 1 стручок сладкого перца, 2 помидора, растительное масло, соль, чеснок, зелень.*

## Перец, фаршированный овощами

Отобрать мясистый свежий сладкий перец, очистить его от

семян. Подготовить овощной фарш, начинить перчины, полить сметаной или растительным маслом, выдержать полчаса и подавать к столу.

***Фарш:*** мелко насечь лук, помидоры, огурцы, морковь; смешать, полить сметаной, заправить по вкусу солью, душистым перцем, лимонной кислотой или лимонным соком.

*200 г перца, 50 г помидоров, 50 г огурцов, 40 г моркови, 20 г лука, 50 г сметаны, соль, перец душистый, лимонная кислота по вкусу.*

## Морковь, тушенная с яблоками и маслом

Сырую очищенную морковь нарезать крупными кубиками, добавить сливочное масло, немного воды и тушить.

За 15 минут до готовности добавить дольки яблок, соль.

*7 шт. моркови, 4 яблока, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.*

## Патиссоны, тушенные с овощами

Патиссоны вымыть, опустить на 3 минуты в кипящую подсоленную воду. Охладить, снять кожицу, разрезать, удалить семена, нарезать кубиками, посолить.

Лук очистить, нарезать и поджарить на маргарине до янтарного цвета.

Когда лук подрумянится, положить в него патиссоны, помидоры (предварительно ошпаренные кипятком, очищенные от кожицы и нарезанные кусочками), а также перец (вымытый, очищенный от семян и нарезанный полосками). Подлить немного воды, посолить и потушить.

Когда овощи станут мягкими, приправить сметаной, разведенной с мукой, вскипятить, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Подавать блюдо горячим или остуженным с рисом или картофелем.

*500 г патиссонов, 1 луковица, 2 стручка сладкого перца, 2 ст. ложки маргарина, зелень петрушки, 4 помидора, 1 чайная ложка муки, ? стакана сметаны, соль.*

## Тыква с кизилом

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить кипящей подсоленной водой так, чтобы она наполовину покрыла тыкву и, закрыв крышкой, варить до готовности.

Затем охладить, мелко нарезать, добавить нашинкованный сушеный кизил без косточек, нашинкованный репчатый лук, переложить в сотейник, немного потушить и снять с огня.

*500 г тыквы, 1 стакан кизила сушеного без косточек, 2 головки репчатого лука, соль по вкусу.*

## Тыква, жаренная в тесте

Тыкву очистить, нарезать тонкими ломтиками и слегка обжарить в масле. Муку просеять, положить в кастрюлю, развести молоком, добавить желток, соль и хорошо размешать. Белки яйца взболтать, добавить в тесто и осторожно перемешать. В это тесто обмакивать кусочки тыквы и жарить в большом количестве подсолнечного масла.

*200 г тыквы, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка молока, 1 яйцо, растительное масло, соль по вкусу.*

## Щавель с маслом и яйцами

Сварить щавель в подсоленной кипящей воде, откинуть на дуршлаг, слегка отжать, порубить.

На сковороду влить 2 ст. ложки топленого масла, добавить нашинкованный репчатый лук, потушить до мягкости. Потом добавить сваренный щавель, соль, мелко нарезанную зелень кинзы, топленое масло. Перемешать и снова потушить, а затем залить взбитыми яйцами, подровнять и подержать на огне до готовности яиц.

*2 стакана щавеля, 4 ст. ложки топленого масла, 3 головки репчатого лука, 3 веточки кинзы, 3 яйца, соль.*

## Оладьи морковные

Очищенную и промытую морковь нарезать, припустить, добавив немного воды и масла, охладить, пропустить через мясорубку, добавить муку, яйца, соль, хорошо перемешать.

Из полученной массы делать оладьи и жарить на хорошо разогретом сливочном масле. Оладьи подать со сметаной.

*1 кг моркови, 1 стакан пшеничной муки, 3 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, соль по вкусу.*

## Оладьи из кабачков

Сырые кабачки очистить, удалив семена, натереть на терке, откинуть на сито. Затем смешать с мукой, яичными желтками и

посолить.

Из подготовленной массы испечь оладьи на сковороде в кипящем масле. При подаче к столу полить маслом или сметаной.

*4 кабачка, 2 яйца, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки топленого масла, соль по вкусу.*

## Перец, тушенный с овощной смесью

Нашинкованный репчатый лук потушить до мягкости в растительном масле. Потом добавить еще растительное масло и нарезанные кружочками, не очищенные от кожуры баклажаны. Потушив все вместе 15 минут, добавить болгарский перец, картофель, соль, нарезанную зелень, пропущенные через сито помидоры. Закрыть крышкой и тушить до готовности около 1 часа.

*4 болгарских перца, 4 головки репчатого лука, 4 баклажана, 4 картофелины, 4 помидора, ? стакана растительного или сливочного масла, зелень и соль по вкусу.*

## Кабачки фаршированные

Для фарширования лучше всего брать некрупные кабачки. Очистить их от кожуры, срезать концы, ложкой удалить семена.

После этого промыть кабачки, наполнить фаршем (крупяным, грибным или овощным) и со всех сторон обжарить на масле, затем переложить в глубокую посуду, подлить туда бульон или сметану, закрыть крышкой и тушить 30–40 минут.

При подаче на стол кабачки переложить на блюдо, нарезать и полить соусом, полученным при тушении.

*Все ингредиенты подобрать по вкусу.*

## Рис с зеленым горошком

В чашу для варки риса положить рис и долить воду. Накрыть крышкой и варить в течение указанного времени. Когда рис станет мягким, добавить масло, нарезанный лук и горошек. Накрыть и оставить на 3–5 минут. Посолить, поперчить по вкусу и подать.

*0,5 кг риса, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 стакан замороженного горошка, 4 шт. лука-шалота, соль, черный молотый перец.*

## Икра из кабачков

Лук нашинковать, спассеровать с маслом (? нормы), добавить мелко нарезанные помидоры и пассеровать еще 5–10 мин.

Кабачки очистить, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусками и обжарить на оставшемся масле. Затем кабачки сложить в кастрюлю с луком и помидорами, добавить лавровый лист и тушить, периодически помешивая, до тех пор, пока они не станут мягкими.

Готовые кабачки пропустить через мясорубку или нарубить ножом, заправить солью, сахаром, соком лимона, охладить.

*1 кг кабачков, 200 г лука репчатого, 400 г помидоров, 100 мл растительного масла, 50 г сахара, лимон, зелень, соль, лавровый лист.*

## Бабка из моркови

Очищенную морковь натереть на терке, слегка поджарить на сливочном масле вместе с молотыми сухарями, добавить сметану, растертые с сахаром желтки, 3 ст. ложки сливочного масла, пшеничную муку, соль, все хорошо смешать.

В подготовленную массу осторожно добавить взбитые белки, выложить в сотейник или кастрюлю, смазанные маслом, и запекать в духовке в течение 1 часа.

Бабку подать на стол с молочным соусом.

*1 кг моркови, 1 стакан молотых сухарей, 3 яйца, 3 ст. ложки пшеничной муки, 3 ст. ложки сливочного масла, ? стакана сметаны, соль по вкусу.*

## Зразы морковные с изюмом и яблоками

Морковь нашинковать соломкой, залить молоком, добавить треть нормы масла и стушить до готовности. Затем всыпать крупу, хорошо перемешать, проварить в течение 10 минут, снять с огня и, когда масса остынет, добавить яйцо, часть сахара и еще раз перемешать.

Яблоко очистить, нашинковать и вместе с изюмом и остатками сахара тушить 5–10 минут.

Из морковной массы сформовать две лепешки, положить на них яблоко с изюмом, завернуть в виде пирожков, обвалять в муке или сухарях и обжарить на масле с обеих сторон.

Подать со сметаной.

*200 г моркови, 0,4 л молока, 15 г масла топленого, 25 г крупы манной, 1 яйцо, 20 г сахара, изюм, 60 г яблок, 20 г муки пшеничной или 15 г сухарей, 50 г сметаны, соль по вкусу.*

## Котлеты из риса

Рис перебрать, несколько раз промыть, дать воде стечь, всыпать в кипящую подсоленную воду, сварить на слабом огне, помешивая, выложить в миску, остудить.

В холодный рис вбить яйца, добавить поджаренный лук, тертый сыр, соль, перец, мелко нарезанный укроп, перемешать.

Сформовать котлеты, запанировать в толченых сухарях и поджарить на разогретом маргарине.

*1 ? стакана риса, 3 стакана воды, 30 г твердого сыра, 1 луковица средней величины, 2 яйца, 2 ст. ложки маргарина, 1 пучок укропа, соль, черный молотый перец, толченые сухари и маргарин (растительное масло) для поджаривания.*

## Котлеты из пшенной крупы

Грибы промыть, сварить в небольшом количестве воды, отцедить, порезать.

Грибной отвар разбавить водой, вскипятить, всыпать подготовленную крупу, помешать и сварить на слабом огне, часто помешивая. Готовую кашу остудить и пропустить через мясорубку.

Яйца помыть, одно сварить вкрутую, остудить, очистить и порубить.

Лук очистить, мелко нарезать и подрумянить на растительном масле.

Кашу перемешать с подготовленными грибами, яйцом, луком, мелко нарезанной петрушкой, сырыми яйцами и перцем.

Сформовать небольшие котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить в разогретом растительном масле или маргарине.

Подавать с острыми соусами.

*2 стакана пшенной крупы, 6 стаканов грибного отвара, разбавленного водой, 3 яйца, 30 г сушеных грибов, 1 луковица средней величины, 1 пучок петрушки, 1 ст. ложка растительного масла, молотый черный перец, соль, толченые сухари и растительное масло для поджаривания.*

# Первые блюда

## Суп перловый с грибами

Грибы отварить до полуготовности. Лук, морковь, петрушку мелко нашинковать, слегка поджарить в масле, прибавить подсушенную муку, смешать, все положить в кастрюлю с грибным бульоном и варить до готовности грибов. Готовые грибы вынуть, нарезать мелкими кубиками, а бульон процедить. Опустить в отвар нарезанный небольшими кубиками картофель и проварить 15–20 минут.

В отдельной посуде сварить до полуготовности перловую крупу. Крупу, рубленые грибы опустить в суп, добавить перец, соль, свекольный квас и все варить до готовности.

Готовый суп заправить сметаной, а при подаче на стол посыпать зеленью петрушки.

Чтобы перловый суп не был синеватого цвета, необходимо поджарить крупу на сливочном масле.

*30 г грибов сушеных, 100 г крупы перловой, 400 г картофеля, 80 г моркови, 40 г сметаны, 100 г лука репчатого, 40 г масла сливочного, 40 г петрушки (корень), 30 г муки, 0,4 л кваса свекольного, 1,2 л грибного отвара, перец горький, соль, зелень.*

## Суп томатный с рисом

Набор зелени и овощей залить подсоленным кипятком, сварить, отвар процедить. Рис всыпать в отвар, сварить под крышкой.

Помидоры нарезать, добавить к ним нарезанный лук и сварить в небольшом количестве воды, перетереть. Пюре добавить в отвар, приправить сметаной, досолить, посыпать мелко нарезанной зеленью.

*500 г помидоров или 5 ст. ложек пасты, 1 пучок зелени и овощей, 1 луковица, 6 стаканов воды, 4–5 ст. ложек риса, соль, 1/3 стакана сметаны, зелень петрушки и укропа.*

## Суп из помидоров и огурцов

Вымыть хорошо поспевшие помидоры и натереть на терке. Соединить томатный соус со взбитой простоквашей, мелко нарезанными огурцами, маслом, измельченными укропом и чесноком.

*По 100 г огурцов, помидоров и простокваши, 1 чайная ложка растительного масла, укроп, чеснок по желанию.*

## Суп из овсяных хлопьев

Овсяные хлопья залить водой. Через 2 часа смешать с молоком, маслом и простоквашей, в которой размешано яйцо. Затем влить морковный сок. При подаче на стол посыпать измельченной петрушкой.

*100 мл молока, 50 г простокваши (кефира), 20 г овсяных хлопьев, 3–4 ст. ложки воды, 1 чайная ложка растительного масла, ? яйца, 2 ст. ложки морковного сока, зелень петрушки.*

## Суп из овсяной крупы

Овсяную крупу предварительно замочить, засыпать в горячую воду, проварить 20–25 минут, процедить через дуршлаг, протереть через сито и добавить в отвар.

В суп ввести нарезанные ломтиками яблоки, нашинкованную морковь, репчатый лук, лимонный сок, пряности, довести до готовности и охладить.

Подать в холодном виде, можно со сметаной.

*120 г крупы овсяной, 40 г лука репчатого, 120 г яблок свежих, 60 г моркови, 10 мл сока лимонного, 1,6 л воды, 20 г сметаны, пряности, соль по вкусу.*

# Запеканки, каши

## Запеканка пшенная с яблоками или черносливом

Крупу промыть, отцедить, всыпать в кипящее молоко, добавить сливочное масло или маргарин, помешать и варить на слабом огне. Когда молоко впитается в крупу, доварить под крышкой на водяной бане.

Яблоки помыть, очистить, натереть на терке (чернослив помыть, замочить, вынуть косточки и сварить в этой же воде).

В кастрюлю, смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями, положить слоями кашу и яблоки, посыпая корицей (или чередовать слой каши с черносливом). Верхним должен быть слой каши.

Кастрюлю поставить в нагретую до 240 °С духовку на 15–20 минут.

*1 ? стакана пшенной крупы (300 г), 3 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 750 г яблок или 150 г чернослива, корица, сливочное масло и толченые сухари для формы.*

## Запеканка картофельная (I)

Нарезать очищенный картофель кружочками, посолить, поперчить и дать некоторое время стечь соку.

Затем уложить его на смазанный сливочным маслом противень, перемежая слои картофеля кусочками сливочного масла и тертым сыром (одну горсть сыра оставить). Смочить поверхность кипяченым молоком.

Запекать в предварительно нагретом духовом шкафу 20 минут.

Тем временем приготовить смесь из оставшегося сыра, молока и яиц, полить ею картофель и запекать еще 10 минут.

*1 кг картофеля, 200 г тертого сыра, 0,5 л молока, 2 яйца, соль, черный перец, 150 г сливочного масла.*

## Запеканка картофельная (II)

Сваренный картофель очистить, охладить и натереть, смешать с яйцами, молоком, мукой и сухарями.

Лист смазать маслом, на него разложить картофельную массу толщиной в палец, сверху положив кольца обжаренного лука, поперчить и густо посыпать тертым сыром и зеленью петрушки.

Поставить в духовку, через некоторое время поверхность смазать густой сметаной.

*1 кг картофеля, 2 яйца, 200 г твердого сыра, 2 луковицы, 100 мл подсолнечного масла, ? стакана молока, соль, перец, зелень петрушки, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 стакан сметаны.*

## Запеканка из щавеля

Щавель отварить, измельчить, смешать с мукой, тертым сыром и маслом.

Дно формы и стенки смазать маслом и обсыпать сухарями, покрыть ломтиками обжаренного хлеба, сверху положить пюре из щавеля, посыпать смешанными с сыром сухарями и поставить в духовой шкаф. Запеканка должна не кипеть, а только подрумяниться.

К столу подать в форме.

*1 кг щавеля, 100 г сыра, 70 г масла сливочного, 500 г хлеба белого, 70 г масла топленого, 20 г муки пшеничной, 20 г сухарей толченых, соль по вкусу.*

## Каша манная на фруктовых соках

В воду добавить сахар, вскипятить, долить отжатый ягодный сок (клюквы, черники, смородины), вновь довести до кипения, всыпать манную крупу, непрерывно помешивая.

Сварить кашу, выложить на противень слоем около 3 см и охладить.

Перед подачей разрезать на порции, выложить на блюдце и украсить вареньем.

*50 г манной крупы, 10 г сахара, 200 мл воды, 100 мл фруктового сока.*

## Каша кукурузная

Крупу тщательно промыть, залить горячей водой, добавить соль, сахар, масло и тщательно промытый изюм, перемешать, закрыть крышкой, поставить горшочек в духовку и варить до мягкости. Кашу перемешать, при желании можно добавить масло и снова поставить горшок в духовку, но уже без крышки, запечь кашу до появления румяной корочки. Подавать кашу с молоком.

*1 стакан кукурузной крупы, 2 ? стакана воды, сливочное или топленое масло, 1–2 горсти изюма, соль, сахар по вкусу.*

## Запеканка из топинамбура

Хорошо промытые и очищенные клубни натереть на крупной терке, слегка обжарить на сковороде с растительным маслом.

Сырые яйца растереть до однородной массы, добавить сметану или молоко, хорошо перемешать, посолить, вылить содержимое на сковороду и поставить в духовку на 20–30 минут.

Подавать к столу в горячем виде, посыпав зеленью петрушки, укропа, фенхеля, зеленым луком.

*500 г топинамбура, 3 яйца, 3 ст. ложки сметаны или молока, зелень, соль.*

## Запеканка тыквенная с творогом

Очищенную тыкву нарезать мелкими кубиками и на слабом огне обжарить в масле до готовности. В кипящее молоко засыпать манную крупу, перемешать и сварить густую манную кашу. В тыкву добавить кашу, протертый творог, яйца, соль, тмин либо изюм.

Массу хорошо перемешать, выложить на противень, смазанный сливочным маслом, разровнять, смазать яйцом и запечь в духовке.

*150 г тыквы, 100 г творога, 15 г манной крупы, 20 г сливочного масла, 40 г сметаны, тмин или изюм, 50 мл молока, 1 яйцо, соль.*

## Запеканка рисовая с ревенем

Ревень очистить, нарезать кубиками, перемешать с отваренным рисом, сырыми яйцами, выложить на противень, посыпать сухарями, смазать поверхность смесью яйца со сметаной и запечь в духовке. Подавать со сладким соусом или сметаной.

*200 г риса, 100 г ревеня, 200 мл молока, 40 г сахара, 25 г сливочного маргарина, 40 г масла сливочного, 20 г сухарей, 20 г сметаны, 300 г соуса сладкого.*

## Запеканка кукурузная с творогом

Крупу промыть, отцедить, всыпать в кипящую подсоленную воду, добавить растительное масло и варить на слабом огне.

Когда жидкость впитается в крупу, поставить кастрюлю в духовку на 30 минут или доварить кашу на водяной бане.

Огнеупорную посуду смазать маслом, положить половину каши, на нее слой творога, растертого с одним желтком, накрыть

остальной кашей, залить сметаной, смешанной с другим желтком и солью и поместить в умеренно нагретую духовку (180 °С) на 20 минут.

Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью, с салатом из свежих овощей.

*1 ? стакана кукурузной крупы, 2 ? стакана воды, 2 ст. ложки растительного масла, 2 желтка, 300 г творога, соль, 1 пучок укропа или зелени петрушки, ? стакана сметаны, сливочное масло (маргарин) для формы.*

## Каша пшенная грибная

Очистить, промыть белые грибы, нарезать кусочками, обжарить в масле до полуготовности, добавить рубленый репчатый лук.

Промыть пшено и сварить до полуготовности, в горячем виде смешать с поджаренными грибами и луком, посолить, снова перемешать, поставить в духовой шкаф и варить до готовности. Каша должна быть рассыпчатой.

При подаче кашу посыпать мелко нарезанной мятой.

*150 г пшена, 300 г грибов свежих, 60 г масла, 100 г лука репчатого, соль, мята по вкусу.*

## Каша пшеничная с морковью

Крупу несколько раз промыть и засыпать в кипящую подсоленную воду. Варить до загустения, затем ввести пассерованный лук и морковь, перемешать и поставить в жарочный шкаф на 50–60 минут.

Подать к столу с маслом, посыпав зеленью.

*180 г крупы пшеничной, 50 г лука репчатого, 80 г моркови, 40 г масла сливочного, соль, зелень.*

## Каша ячневая вязкая

Крупу промыть. Отцедить, всыпать в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне, часто помешивая.

Когда вода впитается в крупу, добавить масло, еще немного поварить и перемешать.

*1 ? стакана мелкой ячневой крупы, 4 стакана воды, 3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, соль.*

# Первые блюда

## Суп с пастернаком

Пастернак и сырой картофель мелко нарезать и потушить в бульоне, добавить немного поджаренного лука. Посолить, заправить мелко нашинкованной петрушкой, укропом, базиликом.

Вместо 500 г пастернака можно взять по 250 г пастернака и моркови.

*1 л бульона, 500 г пастернака, 10 г лука, 300 г картофеля, петрушка, укроп, базилик, соль по вкусу.*

## Суп из лука-порея

Набор зелени и овощей залить подсоленным кипятком, сварить, отвар процедить. Лук мелко нарезать, добавить ложку масла, немного воды и потушить. Перетереть, добавить в процеженный отвар, заправить мукой, разведенной холодным отваром, вскипятить.

Сырой желток размешать со сливками и влить в суп. Суп досолить, посыпать петрушкой.

*3–4 луковицы, 1 пучок зелени и овощей, 6 стаканов воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/3 стакана сливок, 1 ст. ложка муки, 1 желток, соль, зелень петрушки.*

## Суп луковый с сыром

Лук тонко нарезать, положить в кастрюлю с кипящим маслом и обжарить до золотистого цвета, постепенно добавляя по вкусу соль, перец, лавровый лист. Всыпать муку, тщательно перемешать. Постепенно добавить холодную воду, помешивая до тех пор, пока бульон не посветлеет. Добавить еще воды и довести до кипения.

Накрыть крышкой и дать супу покипеть на слабом огне 30 минут.

Процедить через сито, положить в суп поджаренный хлеб и сыр и томить на слабом огне еще 20 минут.

*1,5 л воды, 300 г лука репчатого, 100 г сыра, 200 г муки, 70 г масла сливочного, 100 г хлеба ржаного, соль, специи по вкусу.*

## Суп с овощами и листовой зеленью

Лук-порей, морковь, белые коренья нарезать и спассеровать в сливочном масле.

Нашинкованную спаржу и разобранную на кочешки цветную капусту проварить.

Добавить спассерованные овощи и варить до готовности.

Незадолго до конца варки в суп положить нашинкованные салат, шпинат, щавель и соль.

Подавая к столу, добавить рубленую зелень.

*350 мл воды, 15 г лука-порея, 50 г моркови, 20 г белых кореньев, 25 г сливочного масла, 35 г спаржи, 50 г цветной капусты, 20 г салата, 15 г шпината, 15 г щавеля, зелень петрушки, соль по вкусу.*

## Суп вегетарианский с кабачками

Морковь и корень петрушки мелко нарезать и припустить в сметане, залить кипящей водой, положить нарезанные кабачки, картофель и варить 15 минут.

Перед готовностью положить промытый кипяченой водой консервированный горошек, нарезанные ломтиками помидоры и шпинат, посолить.

В тарелки с супом можно добавить рубленую зелень. Заправить сметаной.

*1 небольшой кабачок, 4 моркови, 4 корня петрушки, 1 л воды, 1 стакан сметаны, 4 картофелины, 2 помидора, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки рубленого шпината, соль по вкусу, зелень.*

## Суп овощной на подсолнечном масле

Нарезать ломтиками картофель, морковь, корни петрушки и сельдерея, кабачки нарезать крупными кусками, разделить на соцветия цветную капусту, вынуть из стручков зерна зеленого горошка, нарезать кусочками стручки зеленой фасоли.

Подсоленную воду довести до кипения и опустить в нее зеленый горошек и стручки фасоли, затем коренья, картофель и цветную капусту и в последнюю очередь кабачки.

Слегка обжарить (до светло-золотистого цвета) муку в растительном масле, разбавить отваром и влить в суп, осторожно помешивая, чтобы не размять овощи.

Варить до тех пор, пока овощи не станут мягкими.

За 5–7 минут до окончания варки добавить соль и очищенные от кожицы (для этого их надо ошпарить кипятком) нарезанные помидоры.

Вместо свежих помидоров можно использовать консервированные.

Горошек и фасоль также можно заменить консервированными, но в этом случае нужно положить их в суп вместе с помидорами в самом конце варки.

*300 г картофеля, по 1 корню петрушки, сельдерея, моркови, 300 г кабачков, по 75 г стручков зеленого горошка и фасоли, небольшой кочан цветной капусты, 150 г помидоров, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки растительного масла.*

## Суп из кабачков с рисом

Кабачки нарезать толстыми ломтиками, морковь – потоньше, капусту – шашками.

Рис перебрать, промыть горячей водой и засыпать в кипящий бульон или воду. Добавив морковь и капусту, варить на слабом огне (иначе бульон станет мутным).

За 5–10 минут до окончания варки положить нарезанные кабачки, соль и быстро довести до кипения.

При подаче на стол суп посыпать зеленью, положить в него кусочек масла.

*150 г кабачков, 10 г риса, 40 г моркови, 60 г капусты свежей, укроп или петрушка, соль.*

## Суп из риса и пшена

Рис и пшено перебрать, промыть, перемешать и замочить в течение 40–50 минут. Затем воду слить, а крупу засыпать в кипящую воду и варить 5–7 минут. Лук и морковь нашинковать соломкой и спассеровать на сливочном масле. Сушеные грибы промыть и замочить в холодной воде в течение 2–4 часов. Грибы откинуть на дуршлаг, промыть, залить водой, в которой они замачивались, предварительно ее процедив, варить 1,5–2 часа. Готовые грибы откинуть на дуршлаг, остудить и нарезать соломкой.

В суп добавить грибной отвар, пассерованные овощи, нашинкованные грибы, соль и довести все до готовности. Заправить зеленью и сметаной.

*40 г риса, 100 г пшена, 100 г моркови, 40 г масла сливочного, 100 г лука репчатого, 30 г грибов сушеных, 20 г петрушки (зелень), 40 г сметаны, 1 л грибного отвара, 0,6 л воды, соль по вкусу.*

## Суп из сборных овощей вегетарианский

Морковь, лук очистить, промыть, мелко нашинковать, припустить в небольшом количестве воды до полуготовности, долить горячей воды и довести до кипения. Картофель, капусту, кабачки нарезать кубиками, опустить в кипящий суп и на слабом огне довести до готовности, заправить сливочным маслом. При подаче на стол положить в тарелку сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью.

*15 г лука репчатого, 50 г моркови, 100 г картофеля, 50 г капусты, 50 г кабачков, 10 г зелени, 0,6 л овощного отвара, 20 г масла сливочного, 40 г сметаны, соль, зелень по вкусу.*

## Суп с баклажанами

Баклажаны средней величины нарезать ломтиками и обжарить в сливочном масле, обваляв в муке.

Обжарить мелко нарезанные морковь, корень пастернака, луковицу, стручок болгарского перца.

В кипяток бросить нарезанный картофель, а когда он наполовину сварится, добавить обжаренные овощи, манную крупу и все варить на слабом огне до готовности.

*60 г баклажанов, 15 г моркови, 10 г корня пастернака, 40 г картофеля, перец болгарский, 15 г лука, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка манной крупы.*

## Суп из тыквы

В кипящую воду положить нарезанный набор зелени и овощей, сварить, отвар процедить.

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками.

Лук очистить и мелко нарезать.

Тыкву и лук добавить в процеженный отвар, влить лимонный сок, варить 30 мин, перетереть и заправить сметаной, смешанной с мукой, размешать, вскипятить.

Добавить по вкусу соль, молотый красный и черный перец.

*1 пучок зелени и овощей, 6 стаканов воды, 1 кг тыквы, 4 луковицы средней величины, 3 ст. ложки лимонного сока, 1/3 стакана сметаны, 1 ст. ложка муки, молотый черный перец, молотый красный перец, соль.*

## Суп рисовый с овощами

Рис опустить в холодную воду и поставить варить до полуготовности, картофель нарезать тонкой соломкой, присоединить к рису.

Корень петрушки, нарезанный тонкой соломкой, лук, нарезанный кольцами, и морковь, натертую на крупной терке, обжарить в растительном масле, помидоры нарезать дольками, обжарить с двух сторон.

Пассерованные овощи опустить в кастрюлю с рисом и картофелем, добавить соль, пряности и варить суп до полной готовности.

Перед тем как снять с огня, в суп добавить мелко нарубленные чеснок, зелень петрушки.

*1 ст. ложка риса, 2 картофелины, корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 4 свежих помидора, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец черный душистый, лавровый лист, 3 дольки чеснока, зелень петрушки, 1 л воды.*

# Блюда из овощей и круп

## Капуста маринованная

Подготовленную капусту нашинковать, сложить в стеклянную или эмалированную емкость, залить приготовленным маринадом и нагревать до тех пор, пока капуста не станет мягкой.

Затем охладить, полить растительным маслом, перемешать и выложить в салатницу, украсив клюквой и зеленью.

*Приготовление маринада:* перемешать уксус, соль, сахар, гвоздику и корицу, вскипятить и процедить.

*1 кг капусты, 100 г растительного масла, зелень петрушки и клюква для украшения.*

***Для маринада:*** *1 л 3 %-ного уксуса, 200 г сахара, 50 г соли, по 1 г корицы и гвоздики.*

## Капуста маринованная особая

Капусту ополоснуть, удалить верхние листья, разрезать пополам и мелко нашинковать. Посолить по вкусу, перемешать, выложить в дуршлаг или решето, чтобы дать стечь соленому соку.

После этого выложить капусту в банки и залить маринадом, приготовленным из смеси уксуса, сахара и воды (маринад не кипятить!).

Затем поставить банки на холод, накрыв крышкой, но не укупоривая, и через несколько дней блюдо готово.

*10 средних кочанов капусты, 3 стакана 6 %-ного уксуса, 3 л воды, 2,5 стакана сахара, соль по вкусу.*

## Капуста заварная

Капусту ополоснуть, удалить верхние листья, разрезать на четыре части и положить в эмалированную или глиняную посуду.

Добавить тмин, анис или мяту, залить кипящим рассолом и дать остыть в нем (капусту нужно прижать небольшим грузом, чтобы она не всплывала). После того как рассол остынет, добавить корочку черного хлеба и оставить для закваски на 3–4 дня в теплом месте.

Когда капуста будет готова, вынуть ее из рассола, нарезать средними ломтиками, выложить в салатник, полить по вкусу растительным маслом (можно добавить немного процеженного рассола) и украсить клюквой или моченой брусникой.

*1 кг капусты, 5 г тмина, аниса или мяты; 1 л воды и 1 ст. ложка соли для рассола.*

## Капуста кислая тушеная

Капусту отжать, сок слить в отдельную эмалированную кастрюлю и вскипятить.

Капусту выложить в дуршлаг и, помешивая, обдать кипящей водой. Когда вода стечет, переложить в сотейник с раскаленным маслом, поджарить докрасна, добавить порезанные кусочками яблоки (сердцевину предварительно удалить), залить капустным соком так, чтобы покрыло капусту и, мешая, тушить под крышкой до готовности.

Если понадобится, долить еще вскипяченного капустного сока, размешать и дотушить.

Выложив на блюдо и украсив зеленью, можно подавать к утке или гусю.

*1 кг квашеной капусты, 3–4 кисло-сладких яблока, 100 г сливочного или растительного масла.*

## Салат из огурцов с медом

Это древнерусское блюдо совсем несложно в приготовлении и очень вкусно, хотя нам и не совсем привычно.

Огурцы нарезать соломкой, полить жидким медом и перемешать.

*5–6 свежих или малосольных огурцов, 2–3 ст. ложки меда.*

## Салат из огурцов с чесноком

Вымытые огурцы натереть на крупной терке, перемешать с мелко натертым чесноком, заправить растительным маслом или сметаной, посолить и перемешать.

Дать постоять полчаса и подавать, украсив зеленью.

*5–6 свежих огурцов, 4–5 зубков чеснока, 2 ст. ложки растительного масла или 100 г сметаны, соль по вкусу.*

## Огурцы малосольные быстрые

***I вариант***

С огурцов срезать кожицу на «носике» и «хвостике», можно проткнуть каждый огурец ножом или вилкой посередине, чтобы они лучше пропитывались рассолом. Подготовленные огурцы заложить в банку или кастрюлю, дно которой выложить дубовыми

листьями. Между слоями огурцов положить крупно нарезанный хрен. Сверху огурцы накрыть дубовыми листьями и залить кипящим рассолом.

На следующий день крепкие и хрустящие малосольные огурцы готовы – подавайте на стол.

*3 кг свежих огурцов, 2,5 л воды, 9 ст. ложек соли, 2–3 горсти дубовых листьев, 1 корешок хрена.*

***II вариант***

Мелкие огурцы вымыть, срезать у них «хвостики», наколоть каждый огурец в нескольких местах вилкой, выложить слоями в стеклянную или эмалированную емкость, перекладывая каждый слой стеблями укропа, черносмородиновыми листьями, дольками чеснока и тертым хреном. Оставив до верха емкости 5–10 см, залить огурцы горячим рассолом. Через сутки это возбуждающее аппетит блюдо готово.

*3 кг свежих огурцов, 3–4 черносмородиновых листа, 1–2 корешка хрена, 1–2 зубка чеснока, 5–6 стеблей укропа, 3 л воды и 5 ст. ложек соли для рассола.*

## Огурцы тушеные

Огурцы очистить от кожи и семян, нарезать тонкими ломтиками или соломкой. Лук мелко нашинковать и обжарить на масле до золотистого цвета, затем добавить огурцы и продолжать обжаривать, пока они не станут мягкими.

Слегка обжарить на другой сковороде муку, всыпать ее в огурцы и перемешать. Влить в сковороду овощной бульон и потушить огурцы еще несколько минут, затем посолить, поперчить и посыпать зеленью.

Можно подавать как закуску к отварной говядине.

*6–8 перезревших огурцов, 100 г зелени петрушки и укропа, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного (в постные дни – растительного) масла, 2 луковицы, 2 стакана овощного бульона, соль и молотый красный перец по вкусу.*

## Икра из соленых огурцов

Как правило, для этого блюда берутся пустые внутри или слишком большие соленые огурцы. Надо натереть их на крупной терке или мелко нарезать ножом, а образовавшийся при этом рассол слить. Лук мелко нарезать, чеснок натереть на мелкой терке.

Огурцы, лук и чеснок перемешать, заправить маслом и красным перцем (если огурцы не острого посола).

Икру можно подавать в маленьких салатниках как салат, украсив зеленью, или разложить на кусочки черного хлеба, нарезанные треугольниками.

*6 соленых огурцов, 2 небольшие луковицы или 80 г зеленого лука, 4 зубка чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, ? ч. ложки молотого красного перца.*

## Салат из репы

Репу промыть, очистить от кожицы, отварить в подсоленной воде и нарезать тонкими ломтиками.

Мелко нарезать зеленый лук и зелень, добавить в репу, залить горчичной заправкой и перемешать.

***Приготовление заправки*:** магазинную или домашнюю горчицу растереть с солью и сахаром, добавить растительное масло, уксус, соль, черный перец и тщательно перемешать.

*1 небольшая репа (около 300 г), 1 ч. ложка соли, 20 г зеленого лука, по 10 г зелени петрушки и укропа.*

***Для горчичной заправки:** 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка сахара, 30 г растительного масла, 4 ст. ложки 3 %-ного уксуса, соль и черный перец по вкусу.*

## Репа печеная

Репу очистить от кожицы и положить на противень, налить немного воды и запечь в духовке до мягкости при средней температуре.

Когда остынет, нарезать тонкими ломтиками, добавить мелко нашинкованный лук, посолить, поперчить, полить сметаной и украсить мелко нарезанной зеленью.

*300 г репы, 50 г репчатого лука, 100 г сметаны, 10 г зелени петрушки или укропа, соль и черный молотый перец по вкусу.*

## Репа, тушенная с яблоками

Репу очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками и тушить в сливочном масле до полуготовности. Добавить нарезанные ломтиками яблоки, изюм и сахар, перемешать и довести до готовности на небольшом огне. Подавать, украсив клюквой.

В постные дни заменять сливочное масло растительным.

*1 средняя репа, 2 яблока, 1 ст. ложка изюма, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка клюквы.*

## Редька с брюквой или репой

Редьку, брюкву или репу промыть, очистить, натереть на крупной терке или нашинковать соломкой, хорошо перемешать и выложить в салатник. Добавить сметану или растительное масло, зеленый лук и еще раз перемешать.

*300 г редьки, 100 г брюквы или репы, 100 г сметаны (в постные дни – 3 ст. ложки растительного масла), 30 г зеленого лука.*

## Редька с морковью

Редьку и морковь очистить, нашинковать тонкими ломтиками, посолить, добавить 2/3 сметаны или 2 ст. ложки масла и хорошо перемешать.

Выложить смесь в салатник, полить оставшейся сметаной и посыпать мелко нарезанным укропом.

*300 г редьки, 100 г моркови, 100 г сметаны (в постные дни – 3 ст. ложки растительного масла), зелень укропа и соль по вкусу.*

## Редька с клюквенным соком

Очищенную редьку натереть на крупной терке или нашинковать соломкой, заправить клюквенным соком и подсолнечным маслом и поставить на полчаса в прохладное место. Затем посолить, хорошо перемешать и подавать к столу.

*1 средняя редька, 2 ст. ложки клюквенного сока, 1 ст. ложка подсолнечного масла, соль по вкусу.*

## Салат из редьки с кореньями

Редьку, морковь и коренья очистить, вымыть, нашинковать соломкой, посолить, выложить в салатник, заправить сметаной или растительным маслом и хорошо перемешать.

Сверху можно украсить зеленью петрушки и салата.

*300 г редьки, 150 г моркови, 50 г корня сельдерея, 50 г корня петрушки, 150 г сметаны (в постные дни – 4 ст. ложки растительного масла), соль по вкусу.*

## Редька с квасом

Редьку очистить и натереть на крупной терке, посолить, добавить растительное масло, квас или уксус. Украсить зеленым луком.

*250 г редьки, 50 г кваса или 20 г 3 %-ного уксуса, 50 г зеленого лука, 50 г подсолнечного масла, соль по вкусу.*

## Брюква печеная

Брюкву вымыть, вытереть и запекать в духовке на небольшом огне в течение 3 часов.

Когда корнеплоды станут мягкими (их можно будет легко проколоть вилкой или сдавить рукой), вынуть, счистить верхнюю кожицу, выложить на тарелки и подавать горячими.

Отдельно подать соль и сливочное масло (в постные дни заменить растительным – подсолнечным, ореховым, оливковым, маковым).

*6–8 шт. брюквы, 100 г сливочного масла, соль.*

## Свекла моченая

Готовят это блюдо осенью, когда свекла подешевеет.

Корнеплоды надо вымыть, очистить от кожицы, еще раз ополоснуть и сложить в емкость желаемого размера. Залить холодной колодезной водой так, чтобы она накрыла свеклу полностью (если берете воду из-под крана, то желательно предварительно дать ей сутки отстояться, чтобы вышла хлорка).

К Рождеству Христову свекла будет готова.

Если заготавливается небольшой объем, возможно, что свекла будет пригодна к употреблению и раньше. Определить это легко: когда свекла станет мягкой, она готова.

Подавать, порезав ломтиками или соломкой, украсив клюквой и зеленью, можно заправить небольшим количеством растительного масла.

Рассол, который образуется при вымачивании свеклы, применяется для приготовления соусов и супов. Его можно отбирать из емкости до Рождества и доливать до прежнего уровня свежей водой. После Рождества рассол отливать не стоит, так как новая жидкость не сможет напитаться свекольным соком.

Если вы берете рассол, который уже доливался водой, то для улучшения вкуса советуем сначала прокипятить в нем однудве очищенные свежие свеклы, а затем уже использовать отвар для приготовления супа или соуса.

## Свекла с редькой в сметане

Свеклу вымыть и целиком испечь в духовке до мягкости, а затем охладить.

Редьку очистить от кожицы и подержать 10–15 минут в холодной воде, чтобы она стала сочнее и легче терлась.

Натереть на крупной терке свеклу и редьку, заправить сметаной или растительным маслом, посолить, хорошо перемешать, выложить в салатник и украсить зеленью.

*1 небольшая редька, 1 небольшая свекла, 50 г сметаны или 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

## Свекольная икра

Свеклу и морковь вымыть, почистить, натереть на мелкой терке.

В глубокую сковороду влить растительное масло, положить овощи и тушить под крышкой на среднем огне, часто помешивая.

Когда свекла станет мягкой, добавить мелко нарезанный лук, томатный сок, соль, сахар, перец и потушить еще несколько минут.

Свекольную икру подавать охлажденной.

*3 свеклы, 4 морковки, 100 г растительного масла, 50 г томатного сока, 1 луковица, соль, сахар и черный молотый перец по вкусу.*

## Свекла с хреном

Свеклу вымыть, опустить в холодную воду и отварить до готовности.

Очистить охлажденные корнеплоды от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, заправить хреном и сметаной или растительным маслом, перемешать.

Смесь выложить в салатник и посыпать зеленью.

*2 небольшие свеклы, 50 г сметаны или 2–3 ст. ложки растительного масла, 20 г соуса хрена, 10 г зелени петрушки.*

## Салат из свеклы с картофелем

Фасоль с вечера залить холодной водой. На следующий день опустить в теплую несоленую воду (3 стакана), довести до кипения, слить, залить свежей горячей водой (3 стакана), добавить ? ч. ложки соды, 1 луковицу, несколько веточек петрушки и варить на медленном огне.

Когда фасоль станет мягкой, посолить и доварить до готовности. После этого откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой, удалить лук и петрушку.

Свеклу вымыть, испечь целиком в духовке, остудить.

Картофель отварить в мундире, остудить и очистить.

Нарезать свеклу и картофель кубиками, добавить отварную фасоль, зелень петрушки, посолить, поперчить, заправить маслом и уксусом, тщательно перемешать и выложить в салатник.

*14 картофелин, 3 небольшие свеклы, ? стакана белой фасоли, 2 ст. ложки растительного масла, 2–3 ст. ложки 6 %-ного уксуса, 20 г зелени петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.*

## Манная каша с клюквой

Клюкву промыть, отжать из нее сок, выжимки залить водой и прокипятить 2–3 минуты. Затем добавить сахар, вскипятить, влить клюквенный сок, еще раз довести до кипения, всыпать манную крупу и сварить кашу. Потом вылить ее на эмалированный противень, охладить, нарезать на порции и подавать, посыпав сахаром.

*1 стакан манки, 2 ? стакана клюквы, 3 стакана воды, ?–2/3 стакана сахара.*

## Манник ягодный

Отжать ягодный сок, выжимки залить водой, проварить 3–5 минут, затем добавить сахар, вскипятить и процедить.

Затем ввести ягодный сок, тонкой струйкой всыпать манную кашу и варить до загустения около 15 минут. Затем кашу вылить на противень, остудить и нарезать на порции.

Можно украсить каждый кусочек крупной ягодой.

Чтобы получить слоеный манник, нужно налить на противень слой манной каши с какао или каши, приготовленной на ягодном соке, слегка остудить, а затем налить слой молочной каши.

Сочетание и количество слоев можно разнообразить по своему усмотрению.

*? стакана манки, 3 ст. ложки сахара, 1 ? стакана воды, 1 стакан клюквенного или черносмородинового сока.*

## Рисовая каша рассыпчатая

Крупу хорошо промыть, всыпать в большое количество холодной воды, довести до кипения, сразу откинуть на дуршлаг, полить холодной водой и дать стечь.

Затем всыпать крупу в почти кипящую воду (в постные дни), бульон или молоко, если нужно – посолить, и сварить до готовности, время от времени помешивая и следя, чтобы не подгорела.

Перед подачей положить в кашу сливочное масло.

В молочную рисовую кашу за 5 минут до готовности можно положить 1 ?–2 ст. ложки сахара, 1/3 ч. ложки корицы или ванили, а также ?–1/3 стакана предварительно замоченного изюма.

*1 ? стакана риса, 6 стаканов воды, бульона или молока, сливочное масло и соль по вкусу.*

## Рисовая каша холодная с яблоками

Рис промыть в холодной воде, опустить в кипяток, дважды довести до кипения, затем откинуть на решето или дуршлаг и сполоснуть холодной водой.

В широкой кастрюле растопить масло, всыпать туда рис, перемешать, добавить очищенные от кожицы и сердцевины, мелко нарезанные яблоки, половину сахара, перемешать и поджарить, помешивая. Затем влить 1 стакан воды, еще раз перемешать и поставить в духовку, каждые 10 минут посыпая сахаром и размешивая.

Когда рис станет мягким, выложить его горкой на блюдо, остудить, полить малиновым сиропом и украсить ягодами.

*1 стакан риса, 5–6 яблок, 100–200 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 2/3 стакана малинового сиропа.*

# Блюда из рыбы

## Зразы из щуки

Взять крупную щуку, разрезать ее вдоль с одной стороны, распластать, нарезать кусками поперек, как на зразы. Слегка посолить, намазать каждый кусок фаршем, свернуть, обвалять в панировочных сухарях, поджарить докрасна в постном масле.

Подавая, облить тем же маслом, в котором жарились зразы, добавив к нему воды или рыбного бульона и вскипятив.

***Фарш:*** мелко изрубить 6 луковиц, выжать из них сок сквозь марлю, еще порубить, опустить в горячее постное масло, поджарить, остудить. Добавить тертую булку, немного перца, размешать.

*1,25 кг щуки, соль, 6 луковиц, перец, ? стакана тертой булки, 3 ложки постного масла.*

## Щука, отваренная в чешуе

Очистить внутренности щуки, вымыть, посолить, согнуть в кружок так, чтобы хвост вложить в пасть. Скрепив деревянным прутиком, положить щуку в большую кастрюлю, залить столовым вином так, чтобы покрыло рыбу, добавить лук, перец, лавровый лист, 2 соленых огурца и коренья, нарезанные кусочками, соль.

Варить на сильном огне под крышкой.

Подавать горячей, а к ней хрен с уксусом, или горчицу, или соус с каперсами.

*1,25 кг щуки, бутылка столового вина, 2–3 луковицы, 4–5 лавровых листа, 30 зерен перца, 2 соленых огурца.*

## Щука по-еврейски

1,25–1,75 кг свежей щуки очистить, разрезать на большие куски, посолить, оставить на 1 час.

Эту рыбу можно нафаршировать. В таком случае разрезать ее вдоль хребта, вырезать осторожно мясо с костями, чтобы не повредить кожу; голову и хвост оставить. Отделить мясо от костей, посолить, мелко нарубить с одной луковицей. Добавить перец, ? батона, размоченного в ухе, размешать.

Затем очистить и мелко порезать 1 петрушку, 1 сельдерей, 1 порей, добавить соль, 5 зерен перца, 2–3 лавровых листа, ? чайной ложки корицы, 5 бутонов гвоздики, ? чайной ложки

шафрана, залить все это водой и варить.

Кипящим бульоном залить фаршированную щуку так, чтобы ее едва покрыло, поставить на сильный огонь, влить ? стакана холодной воды, следить, чтобы рыба не пригорела.

Варить 10 минут, снимая накипь; потом опять долить ? стакана холодной воды и поступать так каждые 10 минут в течение 1 часа.

Переложить рыбу на блюдо, облить процеженным соусом, в который добавляют ? ложки меда и ? стакана изюма.

*1,25–1,75 кг щуки, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 1 порей, 5–10 зерен перца, 2–3 лавровых листа, ? чайной ложки корицы, 1 сельдерей, 5 бутонов гвоздики, ? чайной ложки шафрана, ? ложки меда, ? стакана изюма.*

***Для фарша:*** *1 луковица, соль, 3–5 зерен перца.*

## Котлеты из рыбы

Взять 0,8–1,25 кг щуки, судака или окуней, очистить, вынуть все кости. Мясо мелко изрубить и истолочь, добавить половину булки, намоченной в воде и выжатой, 2 ст. ложки горчичного масла, соль, молотый перец, мускатный орех, размешать.

Сделать котлеты, обвалять в муке или панировочных сухарях, поджарить на сковороде в ?–1/3 стакана постного масла.

Или, смазав жаровню постным маслом, сложить в нее котлеты, посыпать их мелко нарубленной зеленью, мелкими ломтиками лимона без зерен, накрыть промасленной бумагой, а затем крышкой, поставить в горячую духовку на 10–15 минут.

*1,25 кг рыбы, ? булки, 3–5 зерен перца, 1/5 стакана масла, ? чайной ложки мускатного ореха, (зелень петрушки, ? лимона).*

## Карп вареный с белым столовым вином

Взять карпа, очистить, выпотрошить, посолить, разрезать на куски, не выбрасывая молоки.

2 сельдерея, 4 петрушки, 4 кислых огурца нарезать, сложить с карпом в кастрюлю. Добавить перец, мускатный орех, залить рыбу огуречным рассолом пополам с белым столовым вином так, чтобы рыбу едва покрыло, тушить под крышкой на малом огне.

Когда рыба будет готова, взять ложку постного масла, смешать с ложкой муки, развести процеженным соусом из-под рыбы, добавить по желанию еще ? стакана вина, вскипятить и облить карпа на блюде.

*1,5 кг карпа, 2 лавровых листа, 2 сельдерея, 4 крупных корня петрушки, 1–2 ст. ложки постного масла, 4 огурца, 10 зерен перца,*

*мускатный орех, 2–3 стакана огуречного рассола, 2–3 стакана столового белого вина, 1 ст. ложка муки.*

# Десерты

## Виноград с медом

В стеклянные вазочки положить промытые, обсушенные виноградные гроздья, мед и рубленые орехи. Подавать охлажденными.

*1 средняя гроздь винограда, 1 чайная ложка рубленых грецких орехов, 1 ст. ложка меда.*

## Ягоды с медом

Готовить за 2 часа до подачи. Чистые ягоды положить в посуду, залить медом, посыпать рублеными орехами.

*500 г ягод, 200 г меда, ? стакана измельченных ядер орехов.*

## Яблоки медовые

Яблоки очистить, вырезать сердцевину, положить их в смазанную маслом форму.

Сердцевину заполнить смесью изюма, орехов, меда и специй. Полить каждое яблоко яблочным соком, форму поместить в духовку.

Запеченные яблоки подать в сиропе, оставшемся в форме после запекания.

*600 г яблок, изюм, орехи, сахар, мед, корица, 1 стакан яблочного сока, растительное масло.*

## Фрукты с медом

Сливы, яблоки, груши очистить, нарезать, положить в посуду, залить медом, посыпать рублеными орехами.

*500 г различных фруктов, мед, ? стакана измельченных орехов.*

## Клубника со сливками

Клубнику вымыть, нарезать мелкими кубиками или растереть, посыпать сахарной пудрой, оставить на 1–3 минуты в холодном месте. Затем массу залить сливками и перемешать.

*500 г клубники, ? стакана сахарной пудры, 1 стакан сливок.*

## Крыжовник со сливками

Мытый крыжовник растереть, посыпать сахарной пудрой, залить малиновым сиропом и сливками; массу перемешать.

Сверху салат посыпать орехами и перед подачей на стол охладить.

*3 стакана спелого крыжовника, ? стакана сахарной пудры, 1–2 чайные ложки малинового сиропа, 1 стакан сливок, 1–2 ст. ложки растертых орехов.*

## Персики со сметаной

Мытые персики разрезать по бороздке на две половинки, удалить косточки, нарезать на дольки, переложить на тарелку или в салатник, сбрызнуть лимонным соком.

Охлажденную сметану взбить с сахаром и залить ею приготовленные персики.

*500 г персиков, лимонный сок, ? банки сметаны, 1–2 ст. ложки сахарной пудры.*

## Десерт из черешен и вишен

Черешни и вишни вымыть, удалить косточки, переложить в тарелку (или в салатник), сбрызнуть ромом, посыпать орехами, залить сливками, в которых предварительно размешать сахар; массу перемешать.

Перед подачей на стол салат охладить.

*1 стакан вишен, 1 стакан черешен, 1 чайная ложка рома, ? стакана растертых орехов, ? стакана сливок, 1–2 ст. ложки сахарной пудры.*

## Яблоки, запеченные в сливках

Яблоки очистить, нарезать на четвертинки, положить в глиняные плоские миски, посыпать сахаром и запекать до полуготовности. Желтки растереть с сахаром, добавить крахмал, развести сливками, хорошо перемешать, добавить очищенный изюм или ягоды (без косточек) из варенья, залить яблоки и запекать.

*100 г яблок, 15 г сахара, 1 желток, 100 г сливок, крахмал, цукаты, изюм, варенье.*

## Яблоки с рябиной

Кислые или кисло-сладкие яблоки помыть, вынуть сердцевину и косточки, начинить рябиной и посыпать сахарным

песком. Яблоки положить на листы, поставить в жарочный шкаф и запечь. Приготовить сладкую подливку: яблоки очистить, мелко нарезать, добавить рябину, сахар и варить, как обычное варенье, только сироп должен быть жидким.

При подаче яблоки положить в вазочки, полить вареньем.

*150 г яблок, 100 г рябины, 250 г сахара.*

## Яблоки со взбитыми сливками

Яблоки запечь, охладить, положить в вазочки, полить вареньем, а сверху положить взбитые сливки с сахарной пудрой.

Для запекания яблоки помыть, ножом вырезать сердцевину, отверстия заполнить сахаром, можно орехами, толченными с сахаром, или сахаром с добавлением молотой корицы или густым вареньем.

Подготовленные яблоки положить на противни, подлить немного воды и запекать в жарочном шкафу 15–20 минут.

*100 г яблок, 25 г сахара, 40 г сливок, 1 чайная ложка пудры сахарной, 50 г варенья без косточек.*

## Десерт из персиков и груш

Персики освободить от сердцевины, нарезать кубиками, лимон вместе с цедрой нарезать мелкими кусочками, удалив семечки, все перемешать и посыпать сахарной пудрой.

*200 г персиков, 200 г груш, 1 лимон, 50 г сахарной пудры.*

## Повидло из лопуха

В воду осторожно влить уксусную эссенцию, довести до кипения. Опустить в воду измельченные на мясорубке корни лопуха и варить 2 часа. Готовое повидло подать к чаю.

*1 л воды, 1 кг корней лопуха, 50 мл уксусной эссенции.*

## Смородина со сметаной

Промытую смородину снять с веточек, смешать с сахаром, положить в миску, залить сметаной и посыпать толчеными орехами.

*2–3 стакана красной или белой смородины, 3 ст. ложки сахара, ? стакана сметаны, 2–3 ст. ложки очищенных орехов.*

## Цукаты из тыквы

Тыкву очистить от кожуры и семян, разрезать на кубики и залить содовой водой. Через 10–15 мин воду слить, тыкву промыть в чистой воде и сложить в кастрюлю, куда добавить сахар и воду. Варить на сильном огне. В конце варки добавить лимонную кислоту. Затем отбросить на дуршлаг, подсушить.

*1 кг тыквы, 1 кг сахара, 1 л воды, 1 чайная ложка лимонной кислоты.*

## Яблоки печеные

Яблоки вымыть, вынуть серединку и начинить смесью орехов, изюма или джема и сахара. Уложить в форму, налив на дно несколько столовых ложек воды, и запекать в духовке примерно 20 минут.

*4 больших яблока, 2 ст. ложки сахара, изюм или густой джем, орехи, корица.*

## Фрукты с медом

Сливы, груши, яблоки, виноград или другие фрукты очистить, красиво нарезать, положить в посуду, залить медом и посыпать рублеными орехами.

*500 г различных фруктов, мед, 100 г орехов.*

## Засахаренные листья мяты

Крупные листья мяты смазать с двух сторон яичным белком, посыпать сахарным песком, уложить на вощеную бумагу и дать хорошо подсохнуть.

# Блюда из овощей, бобовых и грибов

## Цветная капуста с сухарями или с соусом

3–6 головок цветной капусты очистить от зеленых листочков, замочить в воде на 2 часа, затем сварить в соленой воде и откинуть на решето.

Переложить на блюдо и, подавая, облить соусом или ореховым маслом, поджаренным с сухарями докрасна.

***Соус.*** 1 ? ложки муки, 1 ? ложки орехового или оливкового масла развести стаканом воды, прокипятить. Влить полбутылки белого вина, добавить сок из половины лимона, 3 куска сахара, вскипятить, процедить.

## Репа фаршированная с кисло-сладким соусом

Взять 6–9 реп, срезать отростки, вымыть и сварить в воде, не срезая верхней кожицы.

Когда репа сварится, срезать верхушку, выбрать осторожно ложкой середину. Половину выбранной мякоти размять, добавить к ней дробленый рис (? стакана дробленого риса промыть несколько раз в горячей воде и сварить), 2–3 ложки орехового масла, соль и немного сахара, размешать.

Начинить репу, накрыть верхушками, смазать каждую постным маслом, положить на лист, смазанный маслом, и поставить в духовку на 30 минут.

Подавая, облить грибным соусом.

***Соус.*** Две ложки поджаренной муки вскипятить с двумя-тремя ложками постного масла, развести 1 ? стакана грибного бульона, сваренного из 3–4 грибов, двух луковиц и пучка зелени. Вскипятить несколько раз, добавить мелко нарезанные грибы, соль, 1–2 ложки сахара, лимонный сок, зелень.

## Репа или брюква со сладким фаршем и соусом

Взять 6–9 реп или брюкв, срезать ростки, обмыть и, не срезая кожицы, отварить в воде.

Срезать верхушки, выбрать осторожно ложкой середину, растереть ее с двумя-тремя ложками орехового масла, добавить ? стакана тертых сухарей, 3–4 ложки сахара, соль, мускатный орех, 1/3 стакана перебранного и обваренного кипятком изюма и 0,7 стакана вина или воды с вином, размешать.

Нафаршировать репу, накрыть срезанными верхушками, смазать медом, размешанным с водой, посыпать сухарями, поставить в духовку. Подавая, облить соусом.

***Соус.*** Ложку оливкового или орехового масла смешать с ложкой пшеничной муки, развести 1 ? стакана воды. Всыпать ? стакана сахара, прокипятить, процедить, добавить сок из ? лимона, ? стакана белого столового вина, ? стакана рома или коньяка.

## Спаржа с сухарями или соусом

Взять спаржу, очистить, соскабливая верхние волокна, обрезать слишком длинные стебельки, промыть, связать по 4–5 головок.

Вскипятить соленую воду в широкой кастрюле, за 1 час до отпуска опустить в этот кипяток спаржу.

Когда спаржа будет наполовину готова, снять кастрюлю с огня и дать спарже самой дойти до готовности в открытой кастрюле.

Вынуть спаржу на дуршлаг, снять нитки. Когда вода стечет, переложить спаржу на блюдо, уложить ровно, головками в середину.

Подавая, облить ореховым маслом, поджаренным с сухарями.

Отварной картофель с жареным луком и макаронами

Сварить 0,8 кг картофеля, очистить его, подавая, облить постным маслом с докрасна поджаренным луком (?—? стакана масла, 2–4 луковицы или зеленый лук).

Смешать с 0,1 кг отваренных итальянских макарон.

## Тушеная свежая капуста к рыбе и рыбным котлетам

1–2 кочана свежей капусты нашинковать, посолить, немного позже выжать, поджарить в трех-четырех ложках орехового масла.

Добавить ? стакана рыбного бульона, ? ложки муки, соль, немного сахара и уксуса (лучше яблочного), чтобы получилась приятная кислота, тушить до готовности.

Подавать с жареной рыбой или с рыбными котлетами.

## Тушеная кислая капуста

600 г кислой шинкованной капусты промыть холодной водой, выжать, положить в кастрюлю, залить грибным бульоном, сваренным из трех-шести сушеных грибов.

Добавить мелко нарезанные грибы, 1–2 лавровых листа, 2–3

зерна перца, посолить, сварить до готовности, положить ? ложки муки, поджаренной в двухтрех ложках постного масла с мелко изрубленной луковицей, смешать.

Варить под крышкой до готовности.

## Фаршированная капуста с грибным соусом

1–2 кочана капусты очистить, листья вскипятить раза два, откинуть на решето, дать стечь воде.

Начинить ее следующим фаршем: взять 0,2 кг гречневой крупы, сварить крутую гречневую кашу, добавить 1–2 ложки орехового или макового масла, немного соли и мелко нарезанные грибы.

Нафаршировать приготовленным фаршем листья капусты, перевязать нитками, положить на сковороду, смазанную постным маслом, смазать капусту маслом, посыпать сухарями и поджарить.

Подавая, облить следующим соусом: 6 белых сушеных грибов сварить с солью, луковицей и двумя-тремя зернами перца; поджарить 2 ложки постного масла с мелко изрубленной луковицей и ложкой муки, развести 2 ? стакана грибного бульона, поварить, добавить нарезанные грибы, вскипятить.

## Капуста, фаршированная рисом и грибами

Отделить от кочана капусты все листья, положить их в чашку, обдать кипятком, дать постоять. Когда листья станут мягкими, осторожно вынуть и дать стечь воде.

Брать каждый лист отдельно, накладывать на него фарш. Свернуть, перевязать ниткой, поджарить в ? стакана горчичного масла, посыпать толчеными сухарями, подавать.

Фарш готовится следующим образом: стакан риса сварить в воде, смешать с 50 г сваренных сушеных грибов, мелко изрубленных и поджаренных с луковицей, посолить.

## Картофель с селедкой или с сардинками

1 кг отваренного и очищенного картофеля нарезать ломтиками.

Вымоченные 2 сельди или 6 сардинок очистить от костей, мелко изрубить.

Поджарить 1–2 мелко нарезанные луковицы в 3–4 ложках масла, смешать с селедкой и картофелем, поперчить, сверху присыпать толчеными сухарями, сбрызнуть постным маслом и

поставить в духовку, чтобы подрумянилось.

## Картофель, фаршированный грибами

Взять 50–100 г свежих или сушеных боровиков, очистить, отварить, мелко изрубить.

В 2–3 ложках постного масла поджарить 2 мелко изрубленных порея, смешать с грибами, добавить ? батона, 2–3 ложки грибного бульона, размешать.

Взять крупный сырой картофель, очистить и вымыть, осторожно вырезать середину, наполнить приготовленной массой, накрыть срезанными верхушками, уложить в кастрюлю, залить грибным бульоном, сварить до готовности.

## Картофель с лососем

Взять 0,6 кг сырого картофеля и 0,6 кг сырого лосося, нарезать ломтиками, посолить, уложить слоями в жаровню, посыпая каждый слой постными толчеными сухарями, залить ? стакана горчичного масла, запечь в духовке.

Подать отдельно перец.

## Картофель, фаршированный кильками

Отобрать 30 штук самого крупного картофеля, очистить его, сварить до полуготовности.

Вынуть середину, наполнить картофель следующей массой: половину вынутого из середины картофеля растереть, добавить 6–8 штук вареных, мелко изрубленных грибов и 6–12 мелко изрубленных килек, смешать.

Нафаршировать картофель, смазать постным маслом, посыпать сухарями, поставить в духовку, чтобы подрумянился.

Подавая, облить соусом: 1–2 ложки постного масла поджарить с луковицей, смешать с ложкой муки, развести грибным бульоном, прокипятить.

## Картофель печеный

Старый картофель чисто вымыть, мокрый посыпать солью, испечь в духовке, часто переворачивая, чтобы не пригорел. Печется не менее 1 часа.

## Картофель жареный

0,8 кг картофеля сварить, очистить, поджарить в ?—? стакана постного масла.

Или сварить, очистить, смазать постным маслом, обвалять в муке или сухарях, обжарить в масле.

Или очистить, вымыть, сварить в соленой воде до полуготовности, вынуть на дуршлаг, нарезать ломтиками, окунуть в кляр, посыпать толчеными сухарями, поджарить в постном масле.

Или очистить, помыть, нарезать ломтиками, осушить салфеткой. Вскипятить в кастрюле ?—? стакана постного масла, всыпать картофель, изжарить до готовности. Подавать к жареной рыбе.

## Горячий винегрет из картофеля и селедки

Взять 30 картофелин, сварить, протереть сквозь сито. Мелко изрубить 1–2 сельди, смешать с картофелем, посолить, поперчить, посыпать луком, облить двумя-четырьмя ложками горчичного масла, размешать.

Переложить в жаровню, посыпать тремячетырьмя ложками толченых сухарей, запечь в духовке.

## Фаршированные артишоки

Очистить 12–15 артишоков, сварить в подсоленном кипятке.

Приготовить следующий фарш: очистить и изрубить 0,2 кг лука-шалота и 12 свежих шампиньонов, поджарить их в кастрюле в трех-четырех ложках макового масла, добавить нарезанный укроп, соль, немного лимонного сока и столько толченой булки, чтобы масса получилась не очень густой.

Размешать фарш, начинить им артишоки, из которых предварительно нужно вынуть сердцевину.

Смазать лист постным маслом, положить на него артишоки, сбрызнуть их маслом, посыпать толчеными сухарями, поставить в духовку и дать зарумяниться.

***Соус к фаршированным артишокам.*** Положить на сковороду 3–4 чайные ложки сахара, смочить сахар водой и, непрестанно помешивая, поджарить докрасна. Затем разбавить? стакана воды, добавить нарезанные и в масле поджаренные трюфели, прокипятить и влить стакан мадеры или белого вина. Подавать в соуснике.

## Тушеные яблоки к жареной рыбе

6–10 несладких яблок очистить от кожуры, разрезать каждое на 4 части, вырезать сердцевину, сложить в кастрюлю. Положить 2 ложки сахара, налить 3–4 ложки воды, добавить немного корицы, тушить под крышкой до мягкости. Добавить 2 ложки соуса из-под рыбы и, по желанию, рюмку вина.

Можно использовать сушеные яблоки.

## Соус из белых бобов

2 стакана белой фасоли или бобов опустить в кипяток, вскипятить, слить воду.

Залить бобы небольшим количеством горячей воды, положить соль, 2 ложки постного масла, пучок зелени, тушить под крышкой на слабом огне.

Когда соус будет почти готов, добавить 2 ломтика лимона без зерен, 1–2 ложки сахара, тушить до готовности.

Посыпать зеленью, подавать к рыбным котлетам.

# Первые блюда

## Суп грибной с рисом

Сварить бульон с 2 луковицами, 1 морковью, 5–10 зернами перца, 2–3 лавровых листа и 100 г грибов, процедить.

1 морковь и ? петрушки нашинковать, как лапшу, поджарить в 1 ложке масла, опустить в бульон. Всыпать ? стакана риса, сварить его до готовности, всыпать мелко нашинкованные грибы, вскипятить, всыпать зелень, подавать.

## Суп из свежих грибов

1 ? тарелки очищенных свежих грибов слегка поджарить в масле с зеленым луком, налить 9 стаканов воды, дать закипеть, снять накипь, положить соль, 1 корень петрушки, 1 сельдерей, 1 морковь, 2–3 лавровых листа, 5–7 зерен перца, 1–2 луковицы, поджаренные в 1–2 ложках постного масла.

Когда грибы будут почти готовы, положить картофель, нарезанный кусочками, сварить до готовности, положить ложку муки, разведенной водой, прокипятить, всыпать зелень и подавать.

## Французский суп из свежих кореньев

Сварить в 9–12 стаканах воды ? кочана капусты, сначала обваренной кипятком и очищенной, 6–9 очищенных и разрезанных картофелин, 1 разрезанную и вскипяченную сладкую брюкву, нарезанные кружками: 3 моркови, 1 сельдерей, 1 порей, 3 корня петрушки.

Поджарить в ложке постного масла мелко изрубленную луковицу, добавив ложку муки, положить в суп, прокипятить. Подавая, всыпать зелени и подбелить суп миндальным, маковым или конопляным молоком.

## Миндальное молоко

50–100 г сладкого миндаля и 5–10 шт. горького обдать кипятком, очистить, мелко истолочь, подливая по ложке воды, развести двумя стаканами горячей воды или молока, вскипятить, процедить, положить сахар.

*50–100 г сладкого миндаля, 5–10 шт. горького миндаля, 50–*

*100 г сахара.*

## Суп овсяный

2 стакана овсяной крупы промыть в нескольких теплых водах, залить 2–3 литрами воды, поставить варить.

Когда закипит, снять накипь, посолить, положить ложку постного масла, кипятить, пока суп не станет, как густые сливки, дать настояться, слить жидкость в суповую миску или все процедить и протереть сквозь сито до желаемой густоты.

В этот суп можно положить поджаренную в масле луковицу и с нею кипятить.

Подавать с гренками.

## Суп из брюквы, картофеля и ячневой крупы

Две брюквы вымыть, опустить в холодную воду, один раз вскипятить, вынуть, нарезать ровными кусочками, залить свежей горячей водой. Когда закипит, всыпать ? стакана промытой ячневой крупы, положить 1 ложку постного масла.

Когда брюква и крупа будут почти готовы, добавить 6–8 картофелин, очищенных и нарезанных ломтиками, влить 3 стакана миндального молока (макового или конопляного), доварить и подавать.

## Суп-пюре из картофеля

Сварить бульон из кореньев и пучка зелени, процедить, положить полную глубокую тарелку очищенного картофеля и половину булки без корки, ? ложки муки, растертой с ложкой какого-либо постного масла, в котором можно поджарить пол-луковицы. Разварить, протереть сквозь дуршлаг, развести кипяченой водой, чтобы получилось 6–8 тарелок супа и чтобы суп был густоты жидкой сметаны, всыпать зелени.

Подавать с гренками, или с фаршем из селедки, или с грибными ушками, отдельно поданными.

***Гренки.*** Срезать корку с булки, нарезать ее ломтиками в палец толщиной и затем каждый ломтик – на ровные кубики.

Всыпать в маленькую кастрюльку, облить по каплям ложкой горячего постного масла, встряхнуть кастрюльку, чтобы все кубики пропитались маслом.

По желанию можно эти кубики посыпать тертым сыром, размешать, насыпать на железный лист, поставить в горячую духовку, чтобы гренки подсохли, получив легкий золотистый

цвет.

***Ушки.*** Тесто на ушки готовится так же, как и на лапшу. Раскатав очень тонко, нарезать квадратные кусочки, смазать края белком, положить на каждый кусочек по чайной ложке фарша, слепить края треугольником, потом слепить концы. Поджарив в масле, класть на бумагу.

***Фарш для ушек.*** 50 г сушеных грибов сварить на воде или бульоне, мелко изрубить, поджарить в ? ложки масла с мелко изрубленной луковицей, посолить и нафаршировать ушки.

***Кнель из селедки.*** 2 хорошие селедки замочить на ночь в воде, чае, квасе или молоке, затем очистить от кожи и костей, мелко изрубить, немного поджарить в ложке постного масла с мелко изрубленной луковицей, переложить в чашку, остудить, положить 2 яйца, немного перца и столько толченых сухарей, чтобы масса держалась; чайную ложку смачивать в кипятке, брать по кусочку этого фарша, сварить, переложить в суповую миску.

## Суп-пюре из желтого гороха

Сварить 0,4 кг гороха (2 стакана), не кладя соли, чтобы скорее разварился, с двумя луковицами и двумя ложками хорошего постного масла, в котором можно предварительно поджарить этот лук.

Когда горох разварится, приправить его ? ложки муки, т. е. муку размешать с 3–4 ложками холодной воды, влить в суп, вскипятить, долить кипяченой воды, чтобы было всего 9 стаканов, процедить и протереть сквозь сито или дуршлаг.

Подавать с гренками.

В этом супе можно вскипятить копченую рыбу, нарезав ее кусочками, без костей.

Или в этот гороховый суп можно подлить грибного бульона и всыпать мелко изрубленные сваренные сушеные грибы (50 г), которые можно предварительно поджарить с луком.

## Суп-пюре из помидоров

Отварить коренья: морковь, петрушку, сельдерей, порей, 5–10 зерен перца, 1–2 луковицы, пучок зелени, процедить.

Взять 3–5 самых зрелых помидоров, зернышки и сок удалить, а остальное мелко нарезать, сложить в кастрюлю. Положить 2–3 ложки орехового масла, тушить до мягкости, но чтобы не подгорели, всыпать ? ложки муки, размешать, налить немного бульона, прокипятить, протереть через дуршлаг, долить бульона, положить отдельно сваренную перловую крупу (? стакана),

забелить миндальным молоком, подавать с гренками.

## Суп овсяный с копченой рыбой

Сварить овсянку, протереть, опустить очищенного и кусками нарезанного копченого сига или другую рыбу, вскипятить.

Подавать, посыпав сушеным укропом.

## Постный бульон с кореньями и пирожками

2 моркови, 1 петрушку, 1 луковицу, 1 сельдерей очистить, разрезать вдоль пополам.

Половинку каждого корешка и луковицы поджарить, переложить в кастрюлю, влить 7 тарелок воды, добавить остальные, не поджаренные половинки кореньев, а также 1 порей, еще одну целую луковицу, пучок зелени петрушки, сельдерея и лука, прокипятить хорошенько, чтобы коренья стали совершенно мягкими, процедить.

В процеженный отвар за час до отпуска положить очищенные и нашинкованные 2 моркови, 1 корень петрушки и 1 брюкву или репу, предварительно вскипяченные один раз в воде.

За 20 минут до отпуска опустить 10 очищенных и нарезанных картофелин, а за 15 минут – кочешок цветной капусты, также предварительно очищенный от листьев, разделенный на соцветия и один раз отдельно вскипяченный в подсоленной воде; прокипятить.

Подавая, всыпать в миску мелко нарубленную зеленую петрушку и укроп.

Подавать к этому бульону пирожки.

## Постный бульон грибной с пирожками

50 г сушеных белых чистых грибов замочить в теплой воде на 1 час, хорошо перемыть, обдать кипятком, разрезать.

Положить в кастрюлю вместе со всеми кореньями, луком и пучком зелени петрушки, сельдерея и порея, прибавив по желанию ложечку тмина, залить водой и кипятить, пока не разварятся коренья.

Приправить бульон ложкой постного масла, в котором поджарена мелко нашинкованная луковица и часть кореньев, прокипятить и процедить.

Подать с зеленым укропом.

Можно подать гренки или ушки с грибным фаршем из сваренных в этом бульоне грибов.

## Постный суп из свежих грибов

Сварить отвар из 0,4 кг основных кореньев, 1–2 луковиц и пучка зелени.

За час до еды взять полную тарелку очищенных свежих грибов: белых, маслят, рыжиков или груздей, но только не волнушек. Обдать их кипятком, поджарить в 2 ложках постного масла с мелко изрубленной луковицей, обсыпать одной-двумя ложками муки, залить 5 тарелками процеженного отвара, добавить 6–9 картофелин, нарезанных ломтиками, сварить.

В суп положить горсть покрошенного зеленого лука, посолить, вскипятить, влить в миску на мелко изрубленный зеленый укроп и петрушку.

## Постный суп с солеными огурцами

Сварить бульон из основных поджаренных и неподжаренных кореньев, двух луковиц и букета зелени.

В ложке постного масла поджарить обрезки от белых кореньев и ? мелко изрубленной луковицы; положить кожицу и зернышки от соленых огурцов, залить процеженным отваром, варить на слабом огне.

Корни сельдерея и петрушки сварить отдельно в процеженном отваре.

За 15 минут до отпуска положить в отвар мякоть огурцов, нарезанную соломкой.

Отдельно вскипятить огуречный рассол, процедить, влить в бульон по вкусу.

Соединить все вместе, раз вскипятить, перелить в суповую миску на зеленый укроп.

## Постный суп белый

Приготовить отвар из кореньев и пучка зелени.

В другой кастрюле распустить ложку масла, поджарить в ней мелко нашинкованные: ? сельдерея, ? петрушки, 1 морковь, 2 луковицы, потом всыпать 2 ложки муки, еще поджарить, размешать, развести сваренным и процеженным вышеупомянутым отваром, прокипятить.

Перед самым отпуском опустить кочешок капусты, разрезанный на несколько частей и отдельно сваренный в соленой воде, всыпать укроп.

## Постные щи из зеленой рассады

Сварить бульон из 0,4 кг кореньев, двух луковиц и пучка зелени, процедить.

0,8 кг свежей рассады очистить от стебельков, помыть, сложить несколько листочков вместе, мелко нашинковать, положить в чашку, обдать крутым соленым кипятком, накрыть и дать постоять 15 минут. Откинуть на дуршлаг, отжать, опустить в кипящий отвар из кореньев.

Ложку муки поджарить в ложке постного масла, развести бульоном, прокипятить, влить в щи, вскипятить. Подавая, забелить миндальным молоком.

## Суп из помидоров с чесноком

Репчатый лук нарезать, слегка обжарить в масле. Добавить к нему нарезанные помидоры и тушить в закрытой посуде на слабом огне.

Когда помидоры станут мягкими, добавить к ним немного пассерованной моркови, петрушки, положить рис, залить бульоном или овощным отваром и варить, предварительно посолив, 35–40 минут, пока рис не сварится.

Протереть через сито, положить в суп чеснок и еще раз прокипятить, непрерывно помешивая.

*100 г помидоров, чеснок, 30 г лука репчатого, 50 г моркови, 25 г риса, 10 г масла сливочного, соль по вкусу.*

## Суп огуречный

Набор зелени и овощей залить подсоленным кипятком, добавить приправы, сварить. Отвар процедить.

Огурцы, картофель, лук нарезать, залить небольшим количеством отвара, сварить и протереть в процеженный овощной отвар.

Приправить маслом, солью, пряностями, сметаной, посыпать мелко посеченной зеленью укропа.

*3–4 соленых огурца, 1 пучок зелени и овощей, 300 г картофеля, 6 стаканов воды, 2 ст. ложки муки, ? стакана сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, 2 лавровых листа, душистый перец, укроп.*

## Овсянка с ромом и миндалем

Вскипятить воду, всыпать 1 стакан простой овсянки или геркулеса, разварить, протереть сквозь сито, подогреть, развести горячей водой. Положить лимонную цедру с ? лимона, 1 ложку

корицы, ? стакана ошпаренного кипятком изюма, ? стакана тертого миндаля, 3–4 ложки сахара. Посолить, прокипятить, отставить на край плиты, влить 2 рюмки рома, подогреть, помешивая, до самого горячего состояния, подавать.

# Салаты

## Салат из рыбы

Подготовленную рыбу отварить, нарезать небольшими кусочками, выбрать кости. Отварить картофель в мундире, очистить и нарезать ломтиками.

Огурцы очистить, тоже нарезать ломтиками.

Листья промытого и обсушенного салата нарезать на 3–4 части каждый.

Сложить все на блюдо, посолить, добавить соус-майонез, смешать и переложить в салатник.

В центре поместить кустик зелени. По краям обложить дольками помидоров и ломтиками огурцов.

*300 г рыбы (судак, щука), 300 г картофеля, 100 г огурцов, 100 г зеленого салата, 100 г майонеза, 100 г помидоров, уксус, соль.*

## Салат из цветной капусты и кабачков

Цветную капусту отварить, разобрать на соцветия. Кабачок очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками и отварить до готовности в подсоленной воде. Подсушить кабачки и перемешать с вареной капустой, посолить. Залить сметаной.

*150 г цветной капусты, 100 г кабачков, ? стакана сметаны, соль.*

## Салат из баклажанов и фасоли

Нарезанные кусочками отваренные баклажаны смешать с вареной фасолью, нашинкованным репчатым луком, растительным маслом, добавить соль и перец.

При подаче на стол салат посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

*500 г баклажанов, 2 луковицы, ? стакана фасоли, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль, перец по вкусу.*

## Салат из цветной капусты и моркови

Цветную капусту очистить и разделить на маленькие розетки. Соединить с очищенной и натертой морковью. Смесь размешать и

заправить соусом, приготовленным из растительного масла и лимонного сока. Полить майонезом. Украсить салат частью моркови или цветной капусты.

*100 г цветной капусты, 100 г моркови, 2 ст. ложки лимонного сока, майонез, 3 ст. ложки растительного масла.*

## Салат из цветной капусты с маринованным перцем

Отварить капусту в подсоленной воде, охладить, разобрать на отдельные соцветия (мелкие кочешки), перемешать с нарезанными перцем, морковью, зеленым салатом, посолить, поперчить и заправить майонезом.

*300 г цветной капусты, 100 г перца маринованного, 100 г моркови, 50 г зеленого салата, 100 г майонеза, соль, перец по вкусу.*

## Салат из отварной цветной капусты

Крупную головку цветной капусты разобрать на кочешки (соцветия), сварить с добавлением уксуса и соли до готовности (не разваривая), откинуть на дуршлаг.

Когда остынет, выложить в салатницу, заправить луком, майонезом. Сверху посыпать мелко нарезанными зеленью и крутым яйцом.

*300 г цветной капусты, 10 мл уксуса, 10 г лука, 50 г майонеза, 1 яйцо, зелень, соль по вкусу.*

## Салат из цветной капусты и редиса

Сварить цветную капусту, охладить, разделить на маленькие кочешки.

Выложить в салатник, добавить порезанный дольками редис.

Приготовить заправку из оливкового масла, лимонного сока, зеленого лука, соли и перца и залить ею салат.

*400 г редиса, 1 небольшой кочан цветной капусты, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 лимон для сока, 4 ст. ложки рубленого зеленого лука, соль, перец по вкусу.*

## Салат из кольраби

Два небольших стеблеплода натереть на мелкой терке, половину свежего или соленого огурца – на крупной. Затем добавить нарезанные зеленый лук, укроп, эстрагон, чабер, тщательно перемешать, посолить и залить майонезом.

*200 г капусты кольраби, ? огурца, 30 г майонеза, зеленый лук,*

*укроп, эстрагон, чабер, соль по вкусу.*

## Салат из квашеной капусты с хреном и творогом

Творог растереть с молоком. Добавить растительное масло, яблоко, лук и хрен. Хорошо перемешать и добавить мелко нарезанную квашеную капусту.

*150 г квашеной капусты, по 1 ст. ложке нежирного творога, тертого яблока, молока и натертого лука, ? чайной ложки тертого хрена, 1 ст. ложка растительного масла.*

## Салат из свеклы

Ножом проткнуть свеклу в 3–4 местах и целиком сварить в подсоленной воде.

Остудить, очистить, нарезать на мелкие кусочки и положить в салатницу.

Добавить мелко нарезанные лук и зелень петрушки, посолить, поперчить, полить уксусом и оливковым маслом.

*500 г свеклы, 1 луковица, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка уксуса, пучок зелени петрушки, черный перец и соль.*

## Салат из свеклы, фасоли и яблок

Свеклу отварить, очистить, нарезать маленькими кубиками, смешать с вареной фасолью, очищенными и нарезанными кубиками яблоками, растительным маслом, уксусом, солью, перцем.

Подготовленную массу выложить горкой на тарелку и сверху украсить узкими пластинками свеклы.

*1 свекла, 1 стакан фасоли, 2 яблока, 3 ст. ложки растительного масла, ? ст. ложки уксуса, соль, перец по вкусу.*

## Салат из свеклы, моркови и бобовых

Очищенные вареные морковь и свеклу нарезать кубиками, смешать с вареной фасолью или горохом и заправить салатной заправкой или соусом-майонезом.

*200 г свеклы, 2 моркови, 1 стакан фасоли или гороха, ? стакана салатной заправки или соуса-майонеза, 1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука.*

## Салат из свеклы с яблоками и йогуртом

Вымытую свеклу сварить целиком до готовности, очистить, нарезать или натереть на терке, добавить тертое яблоко, пряности, йогурт и украсить зеленью.

*200 г свеклы, 100 г яблок, 50 г йогурта, соль, молотый черный перец, зелень петрушки.*

## Салат из свеклы с чесноком

Отварить свеклу, очистить и натереть ее на средней терке, добавить измельченные зубчики чеснока, ошпаренный и обсушенный изюм, порезанный мелкими кусочками, или чернослив, добавить измельченные орехи, полить растительным маслом и хорошо перемешать.

*1 вареная свекла, 2 зубчика чеснока, горсть изюма или чернослива, очищенного от косточек и мелко порезанного, 3 грецких ореха, растительное масло.*

## Салат из фасоли с огурцами

Фасоль тушить в небольшом количестве воды.

Когда готовая фасоль остынет, соединить ее со свежими огурцами, нарезанными тонкими ломтиками.

Посолить и посыпать мелко нарезанным укропом.

Заправить растительным маслом.

*2 ? стакана фасоли, ? стакана воды, 3 огурца, 1 пучок укропа, 3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

## Салат из фасоли

Фасоль предварительно замочить, сварить, откинуть на сито и охладить. Морковь сварить и нарезать кубиками. Очищенный сельдерей тонко нашинковать соломкой, добавить промытый нарезанный салат и все смешать.

В салатник положить горчицу, соль, растереть, постепенно подливая растительное масло, а затем и уксус. Подготовленные продукты положить в салатник, смешать и украсить листьями салата, морковью и по желанию ломтиками яблок.

*200 г фасоли, 200 г моркови, горчица, сельдерей (корень), 40 мл масла растительного, 100 г зеленого салата, яблоко, уксус, соль.*

## Салат из фасоли с сыром

С вечера замочить фасоль в воде, а утром сварить ее до готовности.

Незадолго до снятия с огня положить в кастрюлю мелко нарезанный лук-порей и посолить. Остудить.

Нарезать очищенный огурец, сыр, сладкий перец, лук, перемешать с майонезом или йогуртом, кетчупом, тертым хреном, добавить перец и соль.

Дать отстояться в течение часа и подать к столу.

*100 г белой фасоли, 1 огурец, ? лука-порея, 150 г твердого сыра, 2 небольшие луковицы, 1 сладкий перец, 3 ст. ложки майонеза или йогурта, 3 ст. ложки кетчупа, 1 ст. ложка тертого хрена, немного жгучего перца, соль.*

## Салат из помидоров и зеленого горошка

Помидоры нарезать кубиками, добавить горошек и перемешать со сметаной, посолить, украсить зеленью.

*150 г помидоров, 30 г горошка зеленого, 50 г сметаны, 15 г зелени петрушки, соль.*

## Салат из савойской капусты с майонезом

Капусту очистить, нашинковать, слегка посолить, перемешать с майонезом. Уложить в стеклянный салатник. Украсить кружками помидоров и веточками зелени петрушки.

*400 г капусты, майонез, 2 помидора, зелень, соль по вкусу.*

## Салат из фасоли с сельдью

Фасоль тушить в небольшом количестве воды. Доведя до готовности, слегка посолить. Откинуть на сито.

Переложить в салатник, соединить с сельдью, очищенной от костей и мелко нарезанной, добавить нашинкованный репчатый лук, посыпать зеленью петрушки. Заправить лимонным соком.

*2 ? стакана фасоли, 250 г сельди, ? стакана воды, 1 головка репчатого лука, 1 пучок зелени петрушки, 1 ст. ложка лимонного сока, соль по вкусу.*

## Салат из фасоли с помидорами

Фасоль тушить в небольшом количестве воды. Когда готовая фасоль остынет, соединить с помидорами, нарезанными ломтиками, посолить и посыпать нарезанной зеленью петрушки, заправить растительным маслом.

*2 ? стакана фасоли, ? стакана воды, 5 помидоров, 3 ст. ложки растительного масла, 1 пучок петрушки, соль по вкусу.*

## Салат из фасоли со сладким красным перцем

Фасоль тушить в небольшом количестве уксуса, разбавленного водой. Доведя до готовности, посолить.

Когда фасоль остынет, смешать с нарезанным в виде лапши красным перцем.

Посыпать мелко нарезанным укропом. Заправить растительным маслом.

*2 ? стакана фасоли, 4 красных перца, ? стакана воды, 2 ст. ложки уксуса, 1 пучок укропа, 3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

## Салат из молодой фасоли

В фасоль добавить нарезанный полукольцами лук, перетертый с небольшим количеством соли, и перемешать.

Смесь заправить маслом, уксусом, перцем, измельченным укропом или петрушкой.

Все хорошо размешать. Положить в салатник и украсить ломтиками сваренного вкрутую яйца и красных томатов.

Салат можно заправить толченым чесноком.

*500 г фасоли, 100 г репчатого лука, 100 г красных томатов, яйцо, 50 мл растительного масла, зелень петрушки или укропа, соль, молотый перец, уксус.*

## Салат из бобов

Бобы отварить сначала в воде без соли. Когда они будут почти готовы, добавить соль. Откинуть на сито, обдать холодной водой.

Выложить в салатник и заправить оливковым или подсолнечным маслом, лимонным соком, растертыми вареными желтками, добавить недостающее количество соли и перец. Подавать в холодном виде.

*400 г бобов, 3 ст. ложки растительного масла, ? лимона, 2 вареных желтка, соль, перец.*

## Салат из белокочанной капусты с яблоками и морковью

Капусту мелко нашинковать, добавить соль, уксус, нагреть, непрерывно помешивая, пока вся капуста не осядет на дно. Затем процедить сок, добавить нашинкованные свежую морковь и

репчатый лук, нарезанные соломкой яблоки, сметану, сахар, перец.

*1 небольшой кочан капусты, 2 яблока, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, ? стакана сметаны, соль, сахар, уксус, перец по вкусу.*

## Салат из краснокочанной капусты и яблок

Яблоки и капусту, помыв, нашинковать тонкими полосками. Добавить натертый лук, лимонный сок, мелко натертую лимонную цедру и растертый тмин. Размешать салат и поместить в закрытый сосуд.

Через полчаса подавать на стол, полив маслом.

*200 г краснокочанной капусты, 100 г яблок, 20 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, цедра лимона, тмин на кончике ножа.*

# Блюда из рыбы

## Щука вареная под соусом с хреном

Щуку очистить, вымыть, нарезать порциями и посолить. Сложить в кастрюлю, залить бульоном, сваренным из белых кореньев, луковиц, специй и уксуса, сварить под крышкой.

1 ложку постного масла, 1 ? стакана тертого хрена, ? ст. ложки муки слегка поджарить, развести стаканом рыбного бульона, вскипятить, облить щуку.

*1,25 кг щуки, 2–3 ложки уксуса, 30 зерен перца, 1–2 лавровых листа, 2–3 луковицы, 1 корень петрушки, 1 сельдерей, 1 порей, 1 ? стакана тертого хрена, 1 столовая ложка масла, ? ложки муки.*

## Котлеты из судака

Рыбу очистить, вынуть кости, посолить, поперчить.

Поджарить в ложке постного масла мелко нарубленную луковицу, смешать с мелко нарубленной рыбой, положить намоченную в воде булку, 1 ложку масла.

Истолочь все это в ступке, протереть сквозь дуршлаг, сделать котлеты, подсыпая на стол немного муки.

Вместо косточек вложить кусочки моркови.

Обвалять каждую котлету в панировочных сухарях, поджарить на сковороде в горячем постном масле и сложить на блюдо.

*1,75 кг судака, 1 луковица, перец, ? батона, 2 ст. ложки муки или 5–6 ст. ложек сухарей, 3 ст. ложки постного масла, 1 морковь.*

## Щука, тушенная с овощами

Мелко изрубить несколько крупных корешков петрушки, 2 сельдерея, 2 моркови, 2 луковицы.

Влить на дно кастрюли 1–2 ложки постного масла, всыпать часть мелко нарубленных кореньев, положить на них слой очищенной, посоленной и разрезанной на куски щуки, поперчить, облить ложкой постного масла, положить второй слой кореньев и щуки. Сверху выложить последний слой кореньев, поперчить, облить ложкой масла, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 30 минут.

Перед отпуском посыпать тертой булкой.

Подавая, облить вишневым соусом или соусом из красной смородины, который надо развести соком из-под рыбы.

*0,8–1,25 кг щуки, 2 моркови, 3 корня петрушки, 2 сельдерея, 2 луковицы, 3–4 ст. ложки постного масла, перец, соль, тертая булка.*

## Стерлядь с картофелем и вином

Очищенную стерлядь положить на решетку рыбного котелка. Влить бутылку красного вина и рыбный бульон, сваренный из ершей и корюшки, чтобы рыбу едва покрыло. В бульон можно добавить ? чайной ложки корицы и 2–3 бутона гвоздики.

Варить стерлядь от момента закипания 15 минут.

Вынуть рыбу вместе с решеткой, снять кожу, переложить на блюдо.

Обложить отдельно сваренным картофелем, посыпать зеленой петрушкой и укропом, облить оливковым маслом. Саму стерлядь обложить ломтиками лимона без кожицы и зерен.

*1,25 кг стерляди, 1 сельдерей, 1 корень петрушки, 1 порей, 4 луковицы, 1 лавровый лист, пучок зелени, 5–6 зерен перца, (корицу, гвоздику), 0,4–0,8 кг ершей и корюшки, 1 бутылка красного вина, 0,6 кг картофеля, 1–2 ст. ложки оливкового масла.*

## Рулет из рыбы

Взять 1,6 кг сырой рыбы – 0,8 кг белорыбицы и 0,8 кг осетрины (или 0,8 кг белужины и 0,8 кг семги), по половине маленьких баночек каперсов и оливок, 10 штук анчоусов и, по желанию, 10 головок некрупного лука.

Оливки без косточек, каперсы и анчоусы мелко нарубить и перемешать (если кладете лук, то его нужно нашинковать), рыбу нарезать очень тонкими пластинками.

Разложить пластинки рыбы, предварительно посолив и поперчив их, посыпать сверху нарубленной массой оливок, каперсов и анчоусов (и шинкованным луком). Свернуть все это осторожно в трубочку, завернуть в салфетку, обвязать шнурком и варить в два раза дольше, чем обычно варят большую рыбу.

Остудить рыбу, не вынимая из воды. Когда рыба остынет, то прямо в салфетке положить ее под тяжелый пресс на двое-трое суток. Осторожно вынуть рулет из салфетки и перед едой нарезать кружочками.

Отдельно подать уксус, оливковое масло и горчицу.

*1,6 кг рыбы, ? банки каперсов, ? банки оливок, 10 анчоусов, 10 мелких луковиц, соль, перец.*

## Щука под желтым соусом с шафраном

Очистить щуку, нарезать кусками, посолить, оставить на 1 час. Положить в кастрюлю, влить 1 стакан столового вина, рюмку уксуса, воды так, чтобы рыбу покрыло.

Добавить нарезанных и отваренных кореньев, ? стакана изюма, ? лимона, нарезанного ломтиками, без зерен, варить на сильном огне.

Когда рыба сварится, взять 1 ложку оливкового масла, ? стакана сахара, ? стакана муки, ? чайной ложки шафрана в порошке, все это размешать в отдельной кастрюле, развести тремя-четырьмя стаканами рыбного бульона и кипятить, помешивая, пока не загустеет, добавить оливкового масла. Процедить, облить щуку, посыпать лимоном и нарезанными кореньями; можно добавить отварной картофель.

*1,25 кг щуки, 1 стакан столового вина, 1 рюмка уксуса, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 порей, 20 зерен перца, 1 сельдерей, 2 луковицы, ? стакана изюма, ? стакана муки, ? чайной ложки шафрана, ? стакана сахара, 2 ? ложки оливкового масла, 1–2 лавровых листа, ? лимона, 0,6 кг картофеля.*

## Щука под серым соусом

Очистить щуку, разрезать ее на куски средней величины, помыть, посолить, оставить на 1 час.

Приготовить фарш из рыбы, белого хлеба, намоченного в воде и выжатого, небольшого количества перца, соли, мускатного ореха (по желанию добавить нарубленную и поджаренную в оливковом масле луковицу).

Нафаршированную рыбу сложить в кастрюлю, залить тремячетырьмя стаканами крепкого бульона, сваренного из кореньев и пряностей, влить 1 стакан столового вина, ? рюмки уксуса, ? стакана оливкового масла, ? лимона, нарезанного ломтиками, ? стакана изюма и варить на сильном огне под крышкой.

Когда рыба будет готова, вынуть ее и переложить на пар, чтобы не остыла.

***Приготовить соус:*** 1 стакан тертого белого хлеба, 1 нарезанную морковь, 3–4 кислых яблока, немного корицы и гвоздики, 2–3 ложки сахара залить водой, варить до вида густой каши, протереть сквозь сито, смешать с бульоном, в котором варилась щука, уварить до соусной густоты.

Соусом облить сложенную на блюде рыбу.

*1,25 кг щуки, ? батона, перец, соль, мускатный орех, 1*

*луковица, 3 моркови, 1 сельдерей, 1 корень петрушки, 1 порей, 2 луковицы, 2–3 лавровых листа, ?–1 стакан столового вина, уксус, ? стакана оливкового масла, ? лимона, ? стакана изюма, 2–4 яблока, 2 ст. ложки сахара, корица, 2–3 гвоздики, 20 зерен перца, 0,2 кг тертого белого хлеба.*

# Блюда из морепродуктов

## Кальмары фаршированные

Рис промыть, сварить до готовности. Морковь и лук мелко нашинковать, спассеровать в течение 5 минут в масле, добавить рис и еще потушить 5 минут.

Кальмаров очистить и сварить целиком со специями. Заполнить их фаршем, положить под гнет и охладить.

Перед подачей нарезать ломтиками. Разложить на блюдо, полить растительным маслом, смешанным с толченым чесноком.

*5–6 тушек кальмаров, 1 стакан риса, 1–2 моркови, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла; соль, лавровый лист, перец горошком, чеснок по вкусу.*

## Кальмары, фаршированные свежей капустой

Свежую капусту промыть и тонко нашинковать, протушить в масле с небольшим количеством воды до полуготовности.

Добавить мелко нарезанные вареные яйца и слегка обжаренный лук, посолить, поперчить по вкусу.

Кальмары почистить, помыть и слегка отбить. Посолить, заполнить мешки фаршем, слегка обжарить в масле. Затем кальмары сложить в кастрюлю, залить томатным соусом и тушить 30–40 минут.

*500 г кальмаров, 300 г томатного соуса, 300 г капусты, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 3 яйца, перец и соль – по вкусу.*

## Кальмары с красным вином

Тщательно промыть и очистить кальмаров (голову выбросить, щупальца оставить). Порезать на колечки, обсушить (можно использовать абсорбирующую бумагу).

На большой сковороде подогреть масло. Положить мелко нарезанный лук и натертый чеснок и жарить до мягкости. Добавить колечки кальмаров и тушить, пока они не приобретут коричневый оттенок.

Положить очищенные и мелко нарезанные помидоры, соль, перец, сахар, корицу, влить вино.

Не накрывая крышкой, тушить на слабом огне, пока кольца кальмаров не станут мягкими.

Соус должен получиться густым и жирным. В противном случае выложить кальмаров на отдельное блюдо и варить подливку, пока она не загустеет.

Нарезать хлеб треугольниками. Разогреть на сковороде масло, поджарить куски хлеба с двух сторон до образования золотистой корочки.

Подавать кальмаров на тарелках, полив соусом, поместив гренки по краям блюда.

*700 г кальмаров, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 500 г помидоров, ? стакана красного вина, ? ч. ложки сахара, 2,5 см палочки корицы, 3 ч. ложки зелени петрушки, 9 ч. ложек оливкового масла, хлеб с обрезанными корками, перец, соль – по вкусу.*

# Блюда из грибов

## Жюльен с грибами

Овощи, лук и грибы очистить, вымыть и порезать: морковь и помидоры – тонкими кружочками, грибы – ломтиками, а лук – маленькими кусочками.

Брокколи разделить на отдельные кочанчики, вместе с морковью опустить в кипящую подсоленную воду и варить в течение 10–15 минут.

Грибы выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом и, помешивая, обжарить.

Подготовленные овощи перемешать, уложить в смазанные сливочным маслом кокотницы, сверху по кругу выложить шампиньоны, залить сметаной, смешанной со взбитыми яйцами, и посыпать сыром.

Поместить жюльен в горячую духовку и запекать 10–15 минут до появления румяной корочки.

*300 г брокколи, 0,5 кг шампиньонов, 4 моркови, 0,5 кг помидоров, 0,5 кг репчатого лука, 1 стакан сметаны, 2 яйца, 150 г твердого сыра, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки и укропа, 100 г сливочного масла, соль.*

## Грибы, запеченные с овощами

Свежие грибы перебрать, очистить, вымыть и нарезать соломкой. В сковороде растопить 50 г маргарина и слегка обжарить на нем грибы, затем влить сливки и тушить в течение 15–20 минут. Очищенный и вымытый картофель нарезать кубиками и обжарить в 100 г разогретого маргарина. Репчатый лук и морковь почистить, ополоснуть и мелко нашинковать, обжарить до золотистого цвета в оставшемся маргарине, после чего добавить томатную пасту и тушить около 5–10 минут. Чеснок очистить и раздавить в чеснокодавке.

В глубокую сковороду положить слоями обжаренный картофель, грибы со сметаной и тушеные овощи, посолив каждый слой.

Поверхность запеканки посыпать тертым сыром и измельченным чесноком. Сковороду накрыть крышкой, поставить в нагретую духовку и запекать на медленном огне в течение 15–20 минут.

*700 г свежих грибов (белых или шампиньонов), 0,5 кг*

*картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, 2/3 стакана свежих сливок, 4 ст. ложки томатной пасты, 200 г маргарина, 2 ст. ложки тертого твердого сыра, 2 зубчика чеснока, соль.*

## Грибная запеканка

Нагреть духовку до средней температуры. Смазать противень. Положить все продукты для теста в большую миску и замесить. Охладить 20 минут в холодильнике. Выложить тесто на противень слоем не более 2 см.

***Приготовить начинку*:** разогреть масло или маргарин в сковороде и жарить в нем лук до золотистого цвета. Добавить в сковороду свежие или консервированные отцеженные грибы, молоко и суповой порошок, перемешать и варить 3 минуты на маленьком огне. Заправить солью, перцем и снова перемешать.

Выложить грибную начинку на тесто в противне. Взбить вместе яйца, тертый сыр, сметану и выложить осторожно эту смесь на слой грибов. Запекать 50 минут.

***Для теста:*** *2 стакана муки, 2/3 стакана сметаны, 75 г сливочного масла или маргарина, щепотка соли.*

***Для начинки:*** *2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 крупные луковицы, 500 г нарезанных грибов, 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки порошка грибного супа, 2/3 стакана сметаны, 3 яйца, 200 г сыра, соль и черный перец по вкусу.*

## Запеканка «Провансальская» с грибами

Нагреть духовку до средней температуры.

В большой миске смешать до состояния однородной массы творог, сыр, взбитые яйца, порошок грибного супа.

В большой сковороде разогреть масло и поджарить в нем лук до полуготовности. Добавить грибы и жарить вместе с луком 8 минут.

Положить поджаренные грибы с луком в творожную массу и все вместе тщательно перемешать. Заправить солью и перцем по вкусу (соли следует класть немного, так как суповой порошок достаточно соленый).

Слегка смазать противень, выложить смесь и запекать 40–50 минут.

*250 г нежирного творога, 250 г полужирного творога, 150 г тертого сыра, 2 ст. ложки порошка грибного супа, 3 взбитых яйца, 30 г сливочного масла, 1 крупная мелко нарезанная луковица, 500 г грибов, свежих или отцеженных консервированных, соль и черный перец по вкусу, масло для смазывания противня.*

## Запеканка с грибами и сыром

Нагреть духовку до средней температуры.

Положить все продукты для теста в миску, замесить и поставить в холодильник на 30 минут.

Тем временем *приготовить начинку:* положить сыр, нарезанные грибы, сметану, яйца, мускат в большую миску, все перемешать, заправить солью и перцем.

Выложить тесто на противень. (Нет необходимости раскатывать, его можно уложить просто руками.)

Выложить начинку на слой теста и запекать минут 45 или до готовности. Лучше всего запекать в круглой форме.

***Примечание*:** если теста оказалось много, лишнее можно заморозить до следующего раза.

***Для теста:*** *2 стакана муки, 100 г маргарина, 170 г сметаны.*

***Для начинки:*** *200 г мелко натертого сыра, 500 г свежих или консервированных грибов, 170 г сметаны, ? чайной ложки тертого мускатного ореха, 3 яйца, соль, черный перец.*

## Жареные рыжики, грузди, моховики в сметане

Грибы прокипятить в соленой воде, промыть в дуршлаге, обвалять в муке, поджарить на масле в сотейнике. Затем залить сметаной, посыпать сверху сухарями, запечь в духовке. Подавать горячими.

*800 г грибов, 40 г сливочного масла, 2 стакана сметаны, сухари панировочные, соль, 50 г муки.*

## Жареные грузди

Обмыть 12–15 штук моченых груздей, осушить их салфеткой, обвалять слегка в муке и поджарить в постном масле (? стакана).

Подавать к жареной рыбе, к жареному или вареному картофелю.

## Котлеты из грибов

100 г белых сушеных грибов сварить, мелко нарубить. 1 стакан риса сварить в воде с солью и петрушкой, откинуть на дуршлаг, смешать с грибами. Добавить мускатный орех, сделать котлеты, посыпать их слегка мукой или окунуть в кляр, поджарить в 1/3 стакана постного масла.

Подавать с зеленым горошком.

## Жареные рыжики

Вымыть рыжики в холодной воде, вскипятить один раз, посолить, беря на каждые 0,4 кг рыжиков по ? чайной ложки соли, размешать.

Каждый рыжик обвалять в муке, положить в раскаленное постное масло с нашинкованным луком, жарить не более 6 минут с обеих сторон (рыжики нельзя класть на сковороду кучей).

Сложить на блюдо, сразу же подавать.

## Жареные грибы

Полную тарелку белых или других грибов очистить, промыть, разрезать пополам или на четыре части, обвалять в муке, поджарить в 1/3 стакана постного масла с мелко нарезанной луковицей. Посолить, поперчить, посыпать зеленым укропом.

Подавать отдельно или с картофельными котлетами.

# Каши рисовые

## Рисовая каша с грибами

Сварить грибы, вынуть, нашинковать, обжарить на растительном масле вместе с измельченным луком.

Грибной отвар процедить, довести до кипения, всыпать в него промытую и вскипяченную в большом количестве воды крупу и сварить до готовности, время от времени помешивая.

За 5–10 минут до конца варки добавить обжаренные грибы и посолить.

*1 ? стакана риса, 6 стаканов воды, 4–5 сушеных грибов, 1–2 ст. ложки растительного (желательно горчичного) масла, 1 луковица, ? ч. ложки соли.*

## Каша рисовая с томатом и сыром

Промыть рис, сварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Затем рис переложить на сковороду с растопленным маслом и поджарить, осторожно помешивая, до тех пор, пока рис слегка не зарумянится, после чего залить горячим томатным соусом, посыпать тертым сыром и тщательно перемешать.

*1 стакан риса, ? стакана томатного соуса, 50 г тертого сыра, 3 ст. ложки сливочного масла.*

## Каша рисо-овсяная рассыпчатая

Рис и овсянку промыть отдельно, равномерно перемешать, затем засыпать рисо-овсяную смесь в кипящую воду и плотно закрыть кастрюлю крышкой, чтобы не выходил пар (этим способом можно готовить только в плотно закрытой посуде).

Держать на сильном огне в течение 12 минут, затем убавить огонь до среднего и держать еще 5–8 минут, открыв крышку.

Готовую кашу заправить обжаренным на масле луком и мелко нарезанными чесноком и укропом. Прогреть в сковороде на маленьком огне 3–4 минуты.

*1 ? стакана риса, 0,7 л воды, ? стакана овсянки, 2 чайные ложки соли, 1 луковица, 5 зубчиков чеснока, 5 ст. ложек подсолнечного масла, 1 ст. ложка укропа.*

## Каша рисовая с тыквой

Тыкву очистить, нарезать кусочками, залить молоком и варить до полуготовности.

Затем в тыкву положить вымытый в горячей воде рис и посолить.

Кастрюлю с тыквой и рисом накрыть крышкой и варить до полной готовности.

Подавать с маслом и сахаром.

*1 кг тыквы, 1 л молока, 1 стакан риса, сахар, сливочное масло, соль.*

## Каша рисовая с черносливом

Рис перебрать, промыть, обсушить и обжарить на сковороде.

Чернослив перебрать, промыть, залить горячей водой, сварить до полуготовности и удалить косточки.

Чернослив и рис положить в кипяток, добавить сахар, лимонную кислоту и варить на слабом огне до готовности. Подать со сливочным маслом.

*1 стакан риса, 300 г чернослива, 3 ст. ложки сахара, ? чайной ложки лимонной кислоты, 100 г сливочного масла.*

## Каша рисовая с земляникой

Сварить вязкую рисовую кашу на молоке с сахаром, смешать с желтками и ванильным сахаром и дать остыть, выложив в форму или глубокое блюдо, смоченное холодной водой. Перебрать и помыть ягоды земляники (крупные можно разрезать на половинки), посыпать сахарной пудрой и оставить на 10–15 минут. Взбить яичные белки с сахарной пудрой. На рисовую кашу уложить ягоды земляники, поверх – взбитые белки.

*? стакана риса, молоко, сахар, 2 яйца, ванильный сахар, 500 г земляники, ? стакана сахарной пудры.*

## Каша рисовая с абрикосами

Абрикосы разрезать на четвертинки. На огонь поставить воду с лимонной коркой. Когда закипит, добавить рис, сахар, абрикосы и варить 20 минут. Перед подачей ввести растопленное сливочное масло.

Кашу можно подать горячей или холодной.

*500 г абрикосов, 300 г риса, сахар по вкусу, лимонная корка, 1 л воды, 3 ст. ложки сливочного масла.*

## Каша рисовая с фруктами

Рис варить до мягкости в молоке, остудить и ввести взбитые сливки. Положить половину каши в смоченную водой форму, сверху – засахаренные фрукты (вишни, черешни, абрикосы, персики), затем – опять слой рисовой каши.

Поставить на холод. Перед подачей выложить на блюдо и украсить засахаренными фруктами.

Блюдо будет вкуснее, если рис предварительно растолочь в ступке. При варке риса можно добавить немного ванилина.

*200 г риса, 1 л молока, 100 мл сливок, засахаренные фрукты, ванилин, соль.*

# Блюда из овощей, бобовых и круп

## Картофель печеный

Картофель тщательно вымыть, вырезать глазки, поскоблить подозрительные места на кожуре.

В противень налить немного воды, выложить картофель и запекать его в духовке 40 минут при 180 °С. Через 20 минут перевернуть каждую картофелину.

## Запеканка из баклажанов с яйцами и брынзой

Подготовленные баклажаны нарезать кубиками и слегка поджарить в растительном масле.

Отдельно в растительном масле и пшеничной муке поджарить мелко нарезанный лук.

Положить в сковороду с луком нарезанные баклажаны, помидоры, мелко нарезанную петрушку, черный перец, соль, тертую брынзу и перемешать.

Полученную смесь переложить на противень.

Взбить яйца с молоком, залить ими овощи и запечь в духовке до готовности.

*8 баклажанов, 2 головки репчатого лука, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 3 помидора, 1 пучок зелени петрушки, 1 стакан тертой брынзы, 4 яйца, 1 стакан молока, черный перец и соль по вкусу.*

## Овощные котлеты

Брюкву и репу очистить от кожуры, вымыть и натереть на терке с крупными отверстиями. Добавить просеянную муку, острый кетчуп и соль, вбить яйцо, все тщательно вымесить до получения однородной массы и сформовать из нее небольшие плоские котлетки.

Выложить их на смазанный сливочным маслом и посыпанный сухарями противень и поместить в разогретую духовку.

Запекать на медленном огне в течение 15–20 минут.

Готовые котлеты разложить на порционные тарелки, полить подогретой сметаной и украсить веточками укропа и петрушки.

*1 репа, 1 брюква, 3 ст. ложки муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, ? стакана сметаны, 1 ст. ложка острого кетчупа, 2 ст. ложки молотых сухарей, несколько веточек*

*укропа и петрушки, соль по вкусу.*

## Запеканка из свежих овощей

Нагреть духовку до средней температуры.

Отжать все натертые овощи и выложить в большую миску.

Добавить творог, сыр, сметану, петрушку, яйца и кориандр, перемешать, положить соль, перец и тщательно перемешать до получения однородной массы.

Смазать маслом круглый противень и посыпать манкой. Выложить смесь, запекать 55 минут или до готовности.

*4 средние мелконатертые морковки, 2 мелко натертых кабачка, 4 яйца, 2 очищенные и натертые картофелины, 2 мелко натертые луковицы, 1 зеленый перец, очищенный от зерен и нарезанный мелкими кубиками, 250 г творога, 30 г тертого сыра, ? стакана сметаны, ? стакана нарезанной зелени петрушки, ? чайной ложки молотого кориандра, соль и черный перец по вкусу, растительное масло для смазывания противня, 1 ложка манной крупы, чтобы посыпать противень.*

## Овощные тефтели с кукурузой

Зерна консервированной кукурузы вынуть из банки, а жидкость слить в отдельную посуду.

Очищенный чеснок раздавить в чеснокодавке. Все овощи (кроме помидоров) очистить и вымыть. Кабачок и морковь нарезать маленькими кубиками, репчатый лук мелко нашинковать, все выложить в сковороду с разогретым маслом и обжарить.

В эмалированной посуде смешать вязкую рисовую кашу, жареные овощи, зерна кукурузы и чеснок. Из полученной массы сформовать тефтели и переложить их в соусник. Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, протереть через сито и смешать с жидкостью из-под кукурузы и солью.

Этим соусом залить тефтели, поставить в разогретую духовку и тушить на небольшом огне в течение 15–20 минут.

*1 стакан вязкой рисовой каши, 1 луковица, 1 ? банки консервированной кукурузы, 1 маленький кабачок, 2 моркови, 3–4 помидора, 3 столовые ложки топленого масла, 1–2 зубчика чеснока, соль по вкусу.*

## Овощные тефтели с грибами

Отварить предварительно замоченные грибы, а также

морковь, капусту, картофель. Сложить в кастрюлю, добавить топленое масло, посолить, подлить полстакана воды, закрыть крышкой и тушить до мягкости.

Остудить фарш, добавить яйца, вмешать манку, перемешать, сформовать небольшие шарики, запанировать их в муке.

Обжарить тефтели в растительном масле, сложить в глубокую сковороду, перемежая слои тефтелей со слоями помидоров, нарезанных дольками, прибавить зелень, ? стакана воды, потушить в течение 20 минут в духовке. Вместо помидоров можно использовать сметану.

Подать к столу с гарниром (картофель, гречка).

*200 г моркови, 200 г капусты, 200 г картофеля, 50 г г сухих грибов, 100 г манной крупы, 50 г топленого масла, 100 мл растительного масла, 3 яйца, соль, зелень укропа и петрушки по вкусу, 4 помидора.*

## Запеканка «Осенняя»

Кочанчики брюссельской капусты отделить от стебля, опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и отварить.

Консервированную кукурузу и зеленый горошек вынуть из банок, жидкость слить в небольшую кастрюлю. Очищенную от кожуры, волокнистой ткани и семян тыкву и очищенную и вымытую морковь нарезать кубиками и протушить в кукурузно-гороховом отваре.

Смешать брюссельскую капусту, тушеную тыкву, кукурузу, морковь и зеленый горошек, добавить сливочное масло и соль и осторожно перемешать.

В глубокую сковороду выложить подготовленные овощи, накрыть крышкой и поставить в предварительно нагретую духовку.

Запекать на небольшом огне в течение 20–25 минут.

Готовую запеканку посыпать зеленью и подать горячей.

*2 банки консервированной кукурузы, 1 банка консервированного зеленого горошка, 0,5 кг брюссельской капусты, 2 моркови, 150 г тыквы, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени кинзы, соль по вкусу.*

## Картофельные зразы

Клубни картофеля среднего размера очистить и осторожно вырезать сердцевину.

***Приготовить фарш:*** грибы помыть, почистить и нарезать небольшими кусочками.

Лук очистить, мелко нашинковать, переложить в сковороду с разогретым маслом и жарить до золотистого цвета, после чего добавить грибы и продолжать жарить, помешивая, до полной готовности грибов.

В конце приготовления добавить соль.

Готовым фаршем заполнить сырые картофелины, смазать их растительным маслом, поместить на разогретую решетку и запечь в гриле, периодически переворачивая. Следить, чтобы фарш не выпал.

Готовые клубни полить сметаной, украсить зеленью и подать горячими.

*8 картофелин среднего размера, 2/3 стакана сметаны, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки или укропа.*

***Для грибного фарша:*** *300 г шампиньонов, 1 луковица, рафинированное масло, соль.*

## Картофель, запеченный в гриле

Веточки тимьяна промыть и обсушить бумажными салфетками. Чеснок очистить и разрезать вдоль на половинки.

Картофель очистить, вымыть, сделать в каждом клубне несколько неглубоких вертикальных надрезов и воткнуть в них по половинке чеснока и веточке тимьяна.

Клубни сбрызнуть винным уксусом, смазать оливковым маслом, поместить на разогретую решетку гриля и запечь до готовности.

Готовый картофель переложить на блюдо, посолить и украсить свежей зеленью.

Отдельно подать овощной салат.

*10 молодых картофелин, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки винного уксуса, 5 зубчиков чеснока, 10 веточек тимьяна, соль по вкусу.*

## Картофель, запеченный с беконом, «Тартифлетт»

Картофель почистить, вымыть, нарезать толстыми ломтиками, опустить в кипящую воду и варить в течение 10 минут, после чего слить воду. Очищенный лук ополоснуть, измельчить, выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом и обжаривать в течение пяти минут. Затем добавить нарезанный полосками бекон и, помешивая, жарить еще 5 минут. Сыр нарезать небольшими кусочками или натереть на крупной терке.

В глубокую сковороду или сотейник положить половину

картофеля, посыпать его луком с беконом, сыром, солью и молотым перцем, затем выложить остальной картофель и повторить посыпку.

Залить овощи сливками, поставить в предварительно нагретую духовку и запекать в течение 10–12 минут до золотистого цвета. Готовое кушанье осторожно выложить на подогретое блюдо, дать постоять 5 минут и подать с листьями салата.

*1 кг картофеля, 1 крупная луковица, 150–200 г копченого бекона, 300 г сыра реблошон, 2/3 стакана сливок, молотый черный перец и соль по вкусу.*

## Картофель, запеченный с чесноком и тимьяном

Чеснок очистить и разрезать вдоль на половинки.

Картофель почистить, обмыть, сделать в каждой несколько вертикальных надрезов на расстоянии полсантиметра друг от друга, не дорезая до конца 1 см.

Выложить клубни в глубокую сковороду, полить оливковым маслом и уксусом и воткнуть в надрезы по половинке чеснока и веточке тимьяна.

Поместить картофель в разогретую до 200 °C духовку и запекать в течение часа.

*12 картофелин, 6 столовых ложек оливкового масла, 2 столовые ложки красного винного уксуса, 6 зубков чеснока, 12 веточек тимьяна.*

## Картофель в соусе

Крупный ровный картофель очистить, вымыть, обсушить полотенцем и испечь в духовке до полуготовности. Вынуть, немного остудить, срезать верхушки и чайной ложкой осторожно вынуть середину.

Мелко нарезанный лук обжарить с 1 ? столовой ложки жира, смешать с картофельной массой, рубленым яйцом, посолить, поперчить и этим нафаршировать картофель, накрыть верхушками и запечь в духовом шкафу на смазанном жиром противне.

***Приготовить соус.*** Обжарить муку с 1 столовой ложкой масла, добавить сметану, мускатный орех, посолить и прокипятить 5 минут.

Картофель подать с соусом.

Таким же образом можно фаршировать картофель грибами, мясом, селедкой.

*10 картофелин, 1 луковица, 1 яйцо, 1–2 столовые ложки жира, соль, перец по вкусу.*

***Для соуса:** 1 столовая ложка масла, ? столовой ложки муки, 1 стакан сметаны, мускатный орех.*

## Омлет с фасолью

В небольшой сковороде слегка поджарить сваренную фасоль в масле, залить смесью взбитых яиц с молоком и поджарить.

Готовый омлет поперчить и посыпать тертым сыром вместе с измельченной петрушкой. Подавать к столу горячим.

*1 стакан фасоли, 8 яиц, ? стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, перец, петрушка, тертый сыр по вкусу.*

## Рис с зеленым горошком

Рис перебрать, несколько раз промыть, всыпать в кипящую подсоленную воду, добавить 1 столовую ложку сливочного масла и варить на слабом огне. Когда вода впитается в крупу, доварить на водяной бане.

В рис добавить подогретый в маринаде отцеженный горошек, перемешать со сливочным маслом, поперчить и досолить по вкусу.

*1 ? стакана риса, 2 стакана воды, 400 г зеленого горошка (1 маленькая банка), 3 ст. ложки сливочного масла, соль, молотый красный перец.*

## Баклажаны с чесноком и томатной пастой

Нарезать баклажаны кружочками толщиной 5 мм и разложить их на кухонном полотенце. Посыпать солью и дать полежать 30 минут, чтобы удалить горечь.

Нагреть духовку до температуры 190 °C. Измельчить чеснок и смешать с томатной пастой, добавить туда 1 чайную ложку масла и приправы. Налить примерно 4 столовые ложки масла на противень.

Вымыть баклажаны под холодной водой и обсушить их. Разложить их на промасленном противне в один слой. Положить немного томатной смеси на каждый кружочек. Полить сверху оставшимся маслом и запекать в духовке примерно 30 минут.

Аккуратно снять баклажаны с противня плоским ножом и разложить на тарелке. Украсить петрушкой.

*2 баклажана примерно по 225 г каждый, 2 зубчика чеснока, 6–8 ст. ложек оливкового масла, ? чайной ложки сахара, 3 ст. ложки*

*томатной пасты, соль, молотый черный перец, зелень петрушки.*

## Баклажаны по-аджарски

Вымытые баклажаны нарезать кружками толщиной 1 см, посыпать солью и оставить на 20 минут, затем промыть и обсушить.

Половину мелко нарезанного лука и чеснока положить в форму, смазанную маслом. Уложить в нее баклажаны, добавить нарезанные кружочками помидоры и оливки, посыпать дробленым миндалем. Сверху овощи посыпать оставшимся луком и чесноком вместе с листиками майорана и тимьяна. Поперчить, сбрызнуть маслом и вином, добавить пряности.

Форму накрыть крышкой и поместить в турбопечь. Тушить в течение 20–25 минут при температуре 200 °С.

*1 кг баклажанов, 4 столовые ложки оливкового масла, ? стакана белого сухого вина, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 8 помидоров, 50 г оливок без косточек, 2 головки гвоздики, 10 зерен миндаля, 1 лавровый лист, по веточке тимьяна и майорана, мускатный орех на кончике ножа, перец и соль по вкусу.*

## Баклажаны, запеченные в фольге

Баклажаны очистить от кожуры, разрезать вдоль напополам, опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить 5–10 минут, чтобы вышла горечь, после чего обсушить кулинарными салфетками и многократно наколоть вилкой по кругу.

Чеснок очистить, раздавить в чеснокодавке и смешать с растительным маслом и солью.

Этой смесью смазать половинки баклажанов, завернуть их в фольгу и запечь в предварительно нагретом гриле в течение 15–20 минут, периодически переворачивая.

Готовые баклажаны переложить на блюдо, отогнуть верхние края фольги, надрезать каждую половинку крест-накрест, посыпать зеленью укропа и полить сметаной.

*3 небольших баклажана, 3 зубчика чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки сметаны, 1–2 ст. ложки измельченной зелени укропа, соль по вкусу.*

## Баклажаны на шпажках

Баклажаны вымыть, очистить и нарезать кружочками толщиной 1 см, после чего опустить в подсоленный кипяток и

варить в течение 7 минут.

Вымытый молодой кабачок и репчатый лук также нарезать кольцами (лук немного тоньше).

Подготовленные овощи вперемежку насадить на шпажки, смазать растительным маслом.

Запекать в предварительно разогретом гриле около 15–20 минут, периодически переворачивая и смазывая маслом.

Готовые овощи разложить на капустных листьях, посолить и посыпать мелко нарезанным чесноком и зеленью петрушки и укропа.

*3 баклажана и 1 кабачок диаметром 6–7 см, 3 луковицы, 3–4 столовые ложки растительного масла, 3 зубчика чеснока, по 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки и укропа, капустные листья, соль по вкусу.*

## Перец, фаршированный картофелем и овощами

Репчатый лук, морковь и сельдерей нарезать мелкими кубиками, добавить соль, растительное масло и потушить в небольшом количестве воды до полуготовности, затем добавить вареный картофель, нарезанные помидоры, размешать и довести до кипения.

В фарш добавить тертую брынзу, чеснок, зелень петрушки.

Перец наполнить фаршем, уложить на противень, добавить измельченные помидоры, подлить немного воды, сбрызнуть растительным маслом и запечь в жарочном шкафу.

*1 кг перца, 60 г репчатого лука, 55 г моркови, 40 г корня сельдерея, 75 мл растительного масла, 250 г картофеля, 230 г помидоров, 50 г брынзы, 12 г чеснока, 20 г зелени петрушки.*

## Перец, фаршированный капустой с грибами

Перец разрезать поперек, удалить сердцевину, вымыть. Бланшировать в подсоленной воде 2–3 минуты, обсушить.

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками.

Грибы нарезать кружочками, капусту и лук нашинковать и слегка обжарить в масле, добавить помидоры, смешать с половиной указанного количества сыра. По вкусу заправить солью и перцем.

Полученной массой нафаршировать половинки перца, уложить в смазанную маслом форму и посыпать оставшимся сыром.

Тушить в турбопечи в течение 15 минут при температуре

200 ˚С.

Готовое блюдо посыпать нарезанным зеленым луком.

*6 стручков сладкого перца, 6 помидоров, 300 г свежих грибов, 2 луковицы, 3 чайные ложки растительного масла, 500 г свежей капусты, ? стакана сметаны, 125 г натертого сыра, 2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука, перец, соль по вкусу.*

## Перец, фаршированный рисом и рыбой

Стручки сладкого перца промыть и очистить от семян.

Сардины, каждую рыбку в отдельности, разделить пополам, смешать с отварным рассыпчатым рисом, маслом из банки и рубленым яйцом. Приправить солью и перцем, добавить петрушку.

Полученной массой наполнить стручки перца.

В кастрюлю налить немного воды и опустить в нее перец.

Тушить в турбопечи в течение 10 минут при температуре 160 ˚С.

Подать в горячем виде с белым хлебом.

*8 стручков сладкого перца, 1 банка сардин в масле, 2 стакана вареного риса, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка мелко нарезанной петрушки, перец, соль по вкусу.*

## Тыквенная запеканка с изюмом

Тыкву очистить от кожуры и волокнистой ткани вместе с семенами, а мякоть порезать небольшими ломтиками.

Смешать тыкву с сахаром и ванилином и дать постоять при комнатной температуре 5–6 минут.

Изюм несколько раз промыть в теплой воде.

Глубокую сковороду смазать сливочным маслом, выложить в нее тыквенные ломтики, переслаивая их изюмом, залить водой и тушить в разогретой духовке почти до полного выпаривания жидкости. Затем влить сметану, перемешать и томить еще 15–20 минут, накрыв крышкой.

Готовую запеканку подавать к столу в горячем виде, не вынимая из посуды, в которой она готовилась.

*1 стакан изюма, 1 кг спелой тыквы, 1 стакан воды, 1 стакан сметаны, 3 столовые ложки размягченного сливочного масла, сахар и ванилин по вкусу.*

## Тыквенное суфле

Тыкву ополоснуть, очистить от кожуры и волокнистой ткани с семенами и нарезать небольшими кубиками.

Очищенные от кожуры и семенной коробочки яблоки тоже нарезать кубиками.

Смешать тыкву и яблоки, переложить в глубокую сковороду, влить воду и тушить на медленном огне 15 минут, после чего охладить.

Яичные желтки растереть с сахаром, отдельно взбить белки в тугую пену.

Тушеную тыкву с яблоками соединить с желтками, перемешать, ввести взбитые белки, снова перемешать и выложить полученную массу в сковороду, смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями.

Запечь в разогретой духовке до готовности.

*0,5 кг тыквы, 0,5 кг сладких спелых яблок, 2 яйца, 1 столовая ложка размягченного сливочного масла, ? стакана воды, 2–3 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки молотых сухарей.*

## Тыквенные «лодочки»

Тыкву очистить от волокнистой ткани с семенами, оставив кожуру, нарезать ломтиками в виде лодочек, смазать сливочным маслом и посыпать сахаром.

Подготовленную тыкву поместить на смазанный маслом противень или сковороду и запечь в предварительно разогретой духовке до мягкости.

Подавать на стол как самостоятельное блюдо в горячем или холодном виде.

*0,5 кг тыквы, 4 столовые ложки размягченного сливочного масла, 1 столовая ложка сахара.*

## Тыква, запеченная в сливках

Тыкву очистить от кожицы и удалить семена. Нарезать тонкими ломтиками.

Форму смазать сливочным маслом, посыпать сухарями и уложить ломтики тыквы. Затем добавить масло, залить сливками, смешанными с яйцами, и запечь в течение 25 минут в жарочном шкафу.

Подать на стол в горячем виде.

*1,2 кг тыквы, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 50 г панировочных сухарей, 300 мл сливок.*

## Кабачки с начинкой

Молодые кабачки вымыть и, не очищая от кожуры, разрезать вдоль на 4 части и удалить семена.

Полученные «лодочки» смазать растительным маслом, посолить, завернуть в фольгу и запечь в гриле до мягкости, периодически переворачивая. Готовность проверить, проколов фольгу иглой для рулетов.

Печеные кабачки освободить от обертки, выложить на каждую четвертинку корейскую морковь и посыпать зеленью.

Подавать на блюде, украсив кружочками помидоров и огурцов.

*2 помидора, 3 молодых кабачка, 1 огурец, 200 г корейской моркови, 3 столовые ложки растительного масла, по 1 столовой ложке измельченной зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.*

## Помидоры, фаршированные рисом

Помидоры разрезать пополам и, удалив мякоть, посолить. Мелко нарубленный репчатый лук и нашинкованную морковь спассеровать, добавить рис, соль, воду и варить до готовности риса. Затем добавить зелень петрушки и черный перец.

Помидоры наполнить фаршем, положить на противень, добавить немного горячей воды, сливочное масло и запечь в жарочном шкафу.

Яйца взбить с молоком, залить запеченные помидоры и вновь запечь в жарочном шкафу.

*1 кг помидоров, 60 г репчатого лука, 50 г моркови, 75 мл растительного масла, 160 г риса, 320 мл воды, 30 г зелени петрушки, 40 г сливочного масла, 3 яйца, 200 мл молока.*

## Помидоры, фаршированные грибами

Помидоры разрезать пополам и удалить мякоть.

Подготовленные помидоры уложить на противень, смазанный растительным маслом и посыпанный сухарями.

Репчатый лук спассеровать на растительном масле, добавить измельченную мякоть помидоров и обжарить.

Грибы мелко нарезать и отварить в подсоленной воде, затем отжать и добавить к овощной смеси вместе с солью и черным перцем.

Подготовленные помидоры наполнить фаршем, посыпать сухарями и запечь в жарочном шкафу.

*650 г помидоров, 60 г репчатого лука, 75 мл растительного масла, 230 г свежих грибов, 50 г панировочных сухарей, черный перец.*

## Помидоры, запеченные с яйцами

Острый сыр натереть на терке с крупными отверстиями. Яйца сварить вкрутую, остудить, почистить и нарезать кружочками. Вымытые помидоры опустить на 15 секунд в кипяток, вынуть, снять кожицу, а мякоть нарезать толстыми кружочками.

В отдельной посуде смешать соль, тмин и черный молотый перец.

Сковороду с невысокими бортиками обильно смазать сливочным маслом и выложить в нее поочередно помидоры, вареные яйца и острый сыр. Каждый слой посыпать смесью соли и специй, а сверху разложить маленькие кубики сливочного масла, поставить в предварительно нагретую духовку и запекать на умеренном огне в течение 20 минут.

Подавать в горячем виде, посыпав измельченной зеленью укропа.

*8 спелых мясистых помидоров, 5 яиц, 150 г острого сыра, 2 столовые ложки размягченного сливочного масла, 50 г сливочного масла, нарезанного маленькими кубиками, 1 столовая ложка тмина, 1 столовая ложка измельченной зелени укропа, соль и черный молотый перец по вкусу.*

## Запеканка из цветной капусты

Нагреть противень до средней температуры.

Промыть цветную капусту, разделить на соцветия и отварить в средней величины кастрюле, добавив воду и молоко, до полуготовности. Отцедить жидкость, переложить цветную капусту в большую миску и размять до состояния пюре. Добавить творог, йогурт, яйца, муку и тмин. Заправить солью, перцем и перемешать до состояния однородной массы.

Смазать противень и посыпать его сухарями. Выложить смесь в противень. Запекать 45 минут.

*2 средние цветные капусты, 1 стакан молока, 250 г жирного творога, 2 стакана воды, 1 баночка (170 г) йогурта, 3 яйца, 1 столовая ложка муки, 1 чайная ложка молотого тмина, соль и черный перец по вкусу, растительное масло для смазывания противня, 1 столовая ложка панировочных сухарей для посыпания противня.*

## Вегетарианские голубцы

Капусту очистить, вымыть, опустить в подсоленную кипящую воду, сварить до мягкости и разобрать на отдельные листья.

Рис перебрать, несколько раз промыть в теплой воде и сварить рассыпчатую кашу, после чего смешать ее с зернами кукурузы и жареным арахисом, добавив по вкусу соль.

Полученную начинку разложить на капустные листья и свернуть голубцы. Обмакнуть их в яйцо и запанировать в сухарях.

Выложить голубцы на разогретую решетку гриля и обжарить до золотистой корочки с обеих сторон.

Подавать в горячем виде со сметаной или томатным соком.

*1 головка белокочанной капусты, 1 стакан консервированной кукурузы, 1 яйцо, 1 стакан риса, 1/3 стакана жареного арахиса без шелухи, панировочные сухари, соль по вкусу.*

## Фасоль стручковая с растительным маслом

Очистить фасоль. Опустить в кипяток, дать немного прокипеть, вынуть и дать стечь воде. Поджарить одну мелко изрубленную луковицу с растительным маслом, положить муку и добавить горячую воду. Прибавить очищенные от кожицы помидоры, рубленую зелень и фасоль. Посолить и запечь в духовом шкафу.

*1 кг крупной стручковой фасоли, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 4 помидора, 1 чайная ложка муки, 1 чайная ложка рубленой зелени, соль.*

## Рулет соевый

Отварить фарш из сои со специями, смешать с белой булкой, добавить чеснок, соль, 1 яйцо, перемешать. Выложить на салфетку. На середину положить рубленые яйца (2), скатать в рулет, перекатать на смазанный противень и смазать яйцом. Поверхность посыпать сухарями, полить жиром. Запекать в духовке. Подать нарезанным на кусочки с жареным картофелем.

*500 г соевого фарша, 100 г белой булки, 2–3 зубчика чеснока, 3 яйца, перец, 1 столовая ложка жира.*

## Фасоль в горшочке по-гречески

Фасоль замочить на ночь, на следующий день отварить и жидкость слить в отдельную посуду.

Лук нарезать кольцами и слегка обжарить в растительном масле, затем хорошо посолить и поперчить как черным, так и красным перцем.

В огнеупорную посуду поместить, чередуя, слои фасоли и жареного лука (верхним слоем должна быть фасоль), полить все

оставшимся растительным маслом и влить воду, в которой варилась фасоль.

Запекать в духовке при средней температуре в течение 20 минут и подавать на стол в той же посуде.

*150 г зрелой фасоли, 0,5 л воды, 6 больших луковиц, 6 столовых ложек растительного масла, 1 неполная столовая ложка красного перца, 1 чайная ложка соли, ? чайной ложки черного молотого перца.*

## Морковная запеканка

Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать небольшими ломтиками.

В эмалированной посуде соединить тертую морковь, яблоки и творог, добавить сахар, ввести яйца и все тщательно перемешать.

Полученную массу выложить в глубокую сковороду, хорошо смазанную сливочным маслом, разровнять поверхность и смазать ее сметаной.

Поставить сковороду в разогретую духовку и запекать при умеренной температуре около 20 минут.

Подавать к столу как самостоятельное блюдо в горячем или холодном виде.

*2 стакана тертой моркови, 2 яблока, 1–2 яйца, 1 стакан творога, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки размягченного сливочного масла, 3 столовые ложки сметаны.*

## Морковь тушеная

Арахис поджарить на сухой сковороде, очистить от шелухи и измельчить.

Морковь почистить, вымыть и нарезать небольшими кубиками.

Чернослив несколько раз промыть в теплой воде и разрезать каждый плод на 4 части.

Смешать арахис, морковь и чернослив, добавить сахар и сливочное масло, после чего выложить в огнеупорные керамические горшочки и залить горячей водой.

Горшочки поставить в разогретую духовку и тушить в течение 20–25 минут.

Подавать к столу в горячем виде, не вынимая из горшочков.

*1 кг моркови, ? стакана арахиса, 10 шт. чернослива без косточек, 1 столовая ложка размягченного сливочного масла, 1/3 стакана воды, сахар по вкусу.*

## Луковое пюре по-французски

Репчатый лук и картофель очистить, вымыть, опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и отварить до мягкости.

Слить воду, овощи тщательно размять пестиком, добавить размягченное сливочное масло, желтки и немного посолить. Развести горячим молоком и хорошо взбить венчиком.

Переложить в смазанную маслом сковороду, разровнять поверхность, посыпать сухарями и полить сметаной.

Запекать в разогретой духовке до появления золотистого оттенка (около 15 минут).

Готовое пюре подавать к рыбным или мясным блюдам.

*0,5 кг репчатого лука, 4 картофелины, 1 стакан молока, 2 желтка, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки молотых сухарей, 2 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.*

## Запеканка с зеленым луком и грибами

Нагреть духовку до средней температуры.

В большую миску положить творог, лук, петрушку, яйца, шафран и все тщательно взбить. Добавить грибы и перемешать все вместе. Положить соль, перец и еще раз тщательно перемешать.

Смазать противень и выложить смесь.

Запекать 45 минут.

*250 г полужирного творога, 5 взбитых яиц, 3 столовые ложки муки, 250 г отжатого творога, 150 г мелко нарезанных грибов, 6 крупных мелко нарезанных стеблей зеленого лука, 1 стакан мелко нарезанной зелени петрушки, соль и черный перец по вкусу, ? чайной ложки молотого шафрана, маргарин для смазывания противня.*

## Артишок, фаршированный шампиньонами, с мадерой

Очистить плод артишока от листьев, ложечкой срезать верхушку, выскоблить сердцевину. Опустить его на 3 минуты в кипящий фритюр.

Шампиньоны мелко изрубить, поджарить в масле с луком и петрушкой, добавить сухари, посолить, поперчить и нафаршировать артишок. Закрыть донышком, обвязать шелковой ниткой, положить в глубокий сотейник с куском шпика.

Сверху плода положить по ломтику шпика, залить бульоном, влить мадеру, лимонный сок.

Поставить в духовку и тушить до готовности. Снять нитки,

положить на блюдо, полить бульоном из артишока.

*1 артишок, 12 шампиньонов, 3 стакана бульона, 2 рюмки мадеры, шпик, лимонный сок, перец, соль.*

## Запеканка с кукурузой и грибами

Нагреть духовку до средней температуры.

Если кукуруза мороженая, залить ее кипятком, оставить на 15 минут и тщательно отцедить воду.

Выложить в большую миску. Отварить вермишель, отцедить и выложить в миску с кукурузой. Добавить сметану, сыр, зеленый лук, горчицу, муку, соль, перец и все тщательно перемешать.

Взбить вместе молоко с яйцами и влить в кукурузную смесь. Тщательно перемешать.

Смазать противень, посыпать манкой и выложить подготовленную массу. Запекать 50 минут.

Можно сверху посыпать запеканку жареным луком.

*200 г кукурузных зерен, консервированных и отцеженных, или мороженых, 100 г яичной вермишели, 2/3 стакана сметаны, 100 г тертого сыра, 2 мелко нарезанных стебля зеленого лука, 1 ? столовой ложки готовой горчицы, 2 столовые ложки простой или кукурузной муки, соль и перец по вкусу, 1 стакан молока или сливок, 3 взбитых яйца, маргарин для смазывания противня, 1 столовая ложка манной крупы.*

## Запеканка с кукурузой

Нагреть духовку до средней температуры.

Положить в большую миску оттаявшие и отцеженные кукурузные зерна, творог, тертый сыр, кукурузную муку, яйца, простоквашу и суповой порошок. Заправить солью, перцем и тщательно перемешать.

Смазать противень и выложить подготовленную массу. Посыпать сверху тертым сыром и запекать еще 50 минут или пока сыр не растает и не запузырится.

*400 г мороженых зерен кукурузы, 225 г нежирного творога, 100 г натертого сыра, 2 столовые ложки кукурузной муки, 3 яйца, 170 г простокваши, 1 столовая ложка порошка лукового супа, соль и черный перец по вкусу, 30 г натертого сыра, немного маргарина для смазывания противня.*

## Запеканка из сои

Соевые бобы перебрать, промыть и залить на ночь холодной

водой.

На следующий день воду слить, залить сою свежей водой и варить на умеренном огне, добавив соль, до полной готовности. Затем отвар слить, а бобы горячими протереть через сито или пропустить через мясорубку, чтобы получилось пюре.

Твердый сыр натереть на крупной терке. Репчатый лук очистить, ополоснуть и мелко нашинковать.

Смешать соевое пюре с луком, тертым сыром, 2 столовыми ложками сливочного масла, взбитым яйцом, молотым имбирем, солью и черным молотым перцем так, чтобы получилась однородная масса.

Выложить ее в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями сковороду, поставить в нагретую до 180 °С духовку и запекать в течение 20 минут. Готовую запеканку подавать горячей, полив сметаной.

*0,5 кг соевых бобов, 300 г твердого сыра, ? луковицы, 1 яйцо, 3 столовые ложки размягченного сливочного масла, 1 ? столовой ложки молотых сухарей, 1/3 чайной ложки имбиря, соль и черный молотый перец по вкусу.*

## Соевая запеканка с картофелем

Размоченную сою и очищенный картофель отварить по отдельности до готовности, воду слить, горох и картофель дважды пропустить через мясорубку.

К остывшей массе добавить растопленное масло, молоко, сметану, желток, рубленую зелень, соль и перемешать, а затем осторожно ввести взбитый белок.

Массой заполнить смазанную жиром и посыпанную панировочными сухарями форму, обмазать сметаной и запекать в духовом шкафу 20–30 минут, пока не появится коричневая корочка. Подавать с соусом из репчатого лука.

*100 г сои, 50 г картофеля, 1 яйцо, 100 мл молока, 20 г сливочного масла, 20 г сметаны, 10 г зелени, соль.*

## Соевая запеканка с луком

Размоченную сою отварить до готовности, воду слить, сою вместе с размоченным в молоке белым хлебом дважды пропустить через мясорубку.

К массе добавить обжаренный на масле измельченный лук, желток, соль и перемешать. Затем ввести взбитый белок и осторожно размешать.

Форму смазать маслом, посыпать панировочными сухарями и

запекать в духовом шкафу примерно 30 минут.

Подавать с растопленным, подрумяненным маслом и салатом из свежих овощей.

*100 г сои, 15 г черствого белого хлеба, 50 мл молока, 20 г сливочного масла, 10 г репчатого лука, 1 яйцо, соль, панировочные сухари.*

## Сладкая соевая запеканка

Размоченную сою отварить до готовности и, слив воду, дважды пропустить через мясорубку.

Желток взбить с сахаром (16 г), добавить ванилин, соевую массу, сметану, манную крупу, панировочные сухари и осторожно ввести взбитый с сахаром (9 г) белок.

Массу выложить в смазанную маргарином и посыпанную панировочными сухарями форму и запекать на умеренном жару 35 минут.

Остудить, разрезать на порционные кусочки и подавать с клюквенным соусом или сметаной.

*70 г сои, 15 г манной крупы, 5 г панировочных сухарей, 1 яйцо, 25 г сахара, 10 г сметаны, ванилин, маргарин, панировочные сухари.*

# Блюда из теста

## Ватрушки постные

Приготовить опару из 2 стаканов муки, теплой воды и дрожжей. Когда поднимется, всыпать соль, перемешать, добавить растертое с сахаром растительное масло, ароматическое масло или тертую ваниль, остальную муку и замесить тесто.

Когда тесто подойдет, свернуть его в колбаску, нарезать на кусочки, раскатать из них маленькие лепешки, положить на середину каждой начинку и защипать края.

Выложить ватрушки на противень, дать подняться, смазать медом, разведенным 2–3 ст. ложками воды, и испечь в духовке.

***Приготовление начинки:*** яблоки испечь и протереть с сахаром или яблоки очистить, мелко нарезать и потушить до мягкости с водой, ромом и сахаром.

***Для теста:*** *5–6 стаканов муки-крупчатки, ? стакана сахара, 1 ч. ложка соли, 1 ? стакана воды, 2–3 ст. ложки подсолнечного или макового масла, 8 г дрожжей, 2–3 капли розового или лимонного масла или 1 палочка ванили, 2–3 ст. ложки меда.*

***Для начинки:*** *8–10 яблок, ? стакана сахара, 1 ст. ложка рома, 2–3 ст. ложки воды.*

## Трубочки

Все компоненты хорошо перемешать и замесить жидкое тесто, как на блины.

Вафельницу смазать маслом, раскалить, налить ложкой тесто, плотно закрыть.

Испеченную лепешку горячей сворачивать в трубочку и выкладывать на блюдо, поставленное возле открытой теплой духовки.

Перед подачей наполнить густым вареньем или взбитыми сливками (на 1 стакан сливок 2 ст. ложки сахара и ? ч. ложки корицы или ванили).

*? стакана муки, ? стакана вина, ? стакана сахарной пудры, 2 ст. ложки растительного масла или 3 яичных белка.*

## Лепешка слоеная

Муку желательно просеять на холодную мраморную поверхность. Сделать в середине углубление и всыпать туда

чайную ложку соли, влить воду и коньяк и холодными руками замесить крепкое, тягучее тесто, подмешав чайную ложку сливочного маргарина.

Маргарин раскатать между двумя листами пергаментной бумаги в толстый прямоугольный пласт.

Тесто и маргарин поставить в холодное место, чтобы у них перед дальнейшей обработкой была одинаковая температура.

Тесто раскатать на посыпанной мукой поверхности, чтобы получить прямоугольный пласт с небольшим утолщением в середине. Положить на пласт теста маргарин и загнуть тесто с обеих сторон.

Поставить тесто в холодное место приблизительно на 20 минут и снова раскатать, затем трижды сложить его и поставить в холодное место минимум на 30 минут.

Еще дважды повторить весь процесс: раскатать, сложить и поставить в холодное место и только затем обрабатывать тесто дальше в соответствии с рецептом.

Муку, налипшую во время обработки теста, следует стряхнуть, в противном случае тесто может стать ломким.

Раскатать слоеное тесто не слишком тонким пластом и вырезать выемкой из всего пласта полумесяцы.

Хорошо перемешать яйцо с красным перцем и осторожно смазать этой смесью полумесяцы, положенные на смоченный водой противень.

Выпекать на среднем огне примерно 15 минут.

Перед выпечкой можно смазать только яичным желтком и посыпать красным перцем.

Лепешки подаются обычно к бульону.

***Для теста:*** *250 г муки, соль, 10 столовых ложек воды, 2 столовые ложки коньяка, рома или уксуса, 250 г сливочного маргарина или сливочного масла.*

***Для глазировки:*** *1 яйцо, 1 чайная ложка красного перца.*

## Блины заварные постные

С вечера гречневую муку и половину пшеничной заварить 2 ? стакана кипятка, быстро мешая, чтобы получилось густое тесто.

Когда остынет, добавить еще 1 ? стакана теплой воды и разведенные в 1/3 стакана воды дрожжи. Оставить на ночь в теплом месте.

На следующий день ввести остальную муку, соль, сахар, выбить тесто лопаточкой, чтобы оно было немного гуще обычного блинного.

Когда тесто поднимется, не мешая, испечь блины.

Подавать с икрой, рыбой, грибами, маслом или медом.

*1 1/3 стакана гречневой муки, 2 2/3 стакана пшеничной муки, 1 ч. ложка сахара, 12 г дрожжей, 1 ч. ложка соли.*

## Оладьи постные

Замесить тесто из муки, теплой воды, дрожжей, соли, сахара и цедры. Когда оно подойдет, не размешивая, выкладывать ложкой на сковороду и жарить оладьи на растительном масле.

Подавать с сахаром, разогретым растительным маслом или вареньем.

*4 ? стакана муки, 3 стакана воды, 8 г дрожжей, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка тертой лимонной цедры, 2/3 ч. ложки соли.*

## Соленые палочки с тмином

Просеять муку, смешать со сливочным маслом. В полученную массу влить сырое яйцо, молоко, сметану, положить соль.

Вымесить тесто, поставить на холод, чтобы затвердело, раскатать, нарезать тонкими палочками, обвалять их в смеси яйца, соли и тмина.

Выпекать в нежарком духовом шкафу.

*300 г муки, 100 г масла, 2 яйца, по 1 ст. ложке молока и сметаны, тмин, соль по вкусу.*

## Пельмени постные

Приготовить фарш: грибы сварить до мягкости, измельчить, смешать с мелко нарезанным луком, поджарить в ореховом, подсолнечном или горчичном масле, посолить, поперчить и остудить.

Смешать муку, кипяченую воду, масло и соль, замесить крутое тесто и раскатать как можно тоньше, но чтобы не прорывалось.

Выложить чайной ложкой на половину теста ровными рядами шарики фарша, накрыть второй половиной теста, плотно обжать кругом так, чтобы фарш не вышел наружу, а потом вырезать формой или резцом пельмени в виде полумесяца.

Можно поступить иначе: из теста скатать длинный жгут толщиной около 3 см, нарезать его на кусочки, раскатать из них лепешки, положить на середину каждой немного фарша и вручную защипать края, чтобы получился полумесяц.

Сложить пельмени на посыпанный мукой стол и накрыть салфеткой, чтобы не сохли.

Сформованные пельмени опустить в соленый кипяток (1 ч. ложка на 3 стакана воды), добавив при желании 2–3 лавровых листа, варить 10–15 минут, пока не всплывут.

Готовые пельмени осторожно вытащить шумовкой, выложить на горячее блюдо и сразу же подавать с уксусом, горчицей, квасом, молотым перцем, чесноком или хреном.

***Для теста:*** *2 ? стакана муки, ? стакана воды, 1–2 ст. ложки подсолнечного масла, ? ч. ложки соли.*

***Для фарша:*** *150 г сушеных белых грибов, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, соль и молотый душистый перец по вкусу.*

## Булочки с капустой

В подогретую до температуры 35–40 ˚С воду добавить предварительно разведенные и процеженные дрожжи, сахар, всыпать просеянную муку, перемешать.

Массу тщательно вымесить на доске.

Капусту очистить, промыть, вырезать кочерыжку, нашинковать соломкой.

В подготовленное тесто добавить капусту, перемешать тесто и хорошо выбить.

Поставить тесто для брожения на 1–2 часа при температуре 30–40 ˚С в течение 20–25 мин.

Горячие булочки смазать растительным маслом.

*3 стакана пшеничной муки, 1 стакан воды, 30 г дрожжей, ? чайной ложки соли, 2 стакана рубленой белокочанной капусты, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара.*